

---

# **BACHELORARBEIT**

---

Herr  
**Nick Drotziger**

**Work-Life-Balance an der  
Hochschule Mittweida**

**2017**

Fakultät: Wirtschaftsingenieurwesen

---

# **BACHELORARBEIT**

---

## **Work-Life-Balance an der Hochschule Mittweida**

Autor:  
**Herr Nick Drotziger**

Studiengang:  
**Betriebswirtschaft**

Seminargruppe:  
**BW12w3B**

Erstprüfer:  
**Frau Prof. Dr. Ulla Meister**

Zweitprüfer:  
**Herr Dr. Frank Schumann**

Einreichung:  
Mittweida, 23.05.2017

Faculty of Wirtschaftsingenieurwesen

---

# **BACHELOR THESIS**

---

## **Work-Life-Balance at the University of Applied Sciences Mittweida**

author:

**Mr. Nick Drotziger**

course of studies:

**Betriebswirtschaft**

seminar group:

**BW12w3B**

first examiner:

**Mrs. Prof. Dr. Ulla Meister**

second examiner:

**Mr. Dr. Frank Schumann**

submission:

Mittweida, 23.05.2017

## **Bibliografische Angaben**

Drotziger, Nick:

Work-Life-Balance an der Hochschule Mittweida

72 Seiten, Hochschule Mittweida, University of Applied Sciences,  
Fakultät Wirtschaftsingenieurwesen, Bachelorarbeit, 2017

## **Abstract**

Die vorliegende Arbeit beschäftigt sich mit dem Thema: „Work-Life-Balance an der Hochschule Mittweida“. Ziel der Arbeit ist es, zu überprüfen ob die Studierenden der Hochschule mit Studium und Privatleben im Einklang stehen. Die Untersuchung wird anhand eines Fragebogens durchgeführt. Im Anschluss daran werden Möglichkeiten aufgezeigt, wie die Studierenden ihre Balance verbessern können.

---

# Inhaltsverzeichnis

Inhaltsverzeichnis .....	I
Abbildungsverzeichnis .....	III
Abkürzungsverzeichnis .....	V
1     Einleitung .....	1
1.1   Vorbemerkungen .....	1
1.2   Ziel der Arbeit.....	2
1.3   Eingrenzung des Themas.....	3
1.4   Aufbau der Arbeit .....	3
2     Begriffserklärung und Definition.....	5
2.1   Der Begriff Work .....	5
2.2   Der Begriff Life .....	7
2.3   Der Begriff Balance .....	8
2.4   Zusammensetzung der Work-Life-Balance .....	9
3     Work-Life-Balance .....	12
3.1   Einflussfaktoren der Work-Life-Balance .....	12
3.2   Demografischer Wandel.....	12
3.3   Strukturwandel der Arbeit.....	16
3.4   Wertewandel der Gesellschaft .....	19
3.5   Chancengleichheit der Geschlechter .....	21
4     Work-Life-Balance der „Hochschule Mittweida“ .....	24
4.1   Geschichte der Hochschule Mittweida .....	24
4.2   Vorstellung der Fakultäten .....	25
4.3   Sport- und Freizeitangebote.....	27
4.4   Servicebereiche der familiengerechten Hochschule.....	28
4.4.1 Menschen mit Behinderung/chronischer Erkrankung .....	29
4.4.2 Studieren mit Kind .....	29

## II

4.4.3 Studierende mit zu pflegenden Angehörigen .....	30
5 Befragung der Studenten an der Hochschule .....	31
5.1 Datensammlung .....	31
5.1.1 Vorgehensweise der Datensammlung .....	31
5.1.2 Art der Befragung .....	34
5.1.3 Ziel der Befragung .....	34
5.2 Datenanalyse .....	35
5.2.1 Aufbau des Fragebogens .....	35
5.2.2 Inhalt des Fragebogens .....	36
5.3 Datenauswertung .....	38
5.3.1 Vergleich männlich und weiblich .....	38
5.3.2 Auswertung des Fragebogens .....	39
5.3.3 Privatleben und Karriere im Einklang .....	56
6 Studieren mit guter Work Life Balance .....	58
6.1 Sportaktivitäten .....	58
6.2 Freizeitaktivitäten .....	59
6.3 Kultur .....	60
6.4 Familie und Freunde .....	61
6.5 Nein-Sager .....	62
6.6 Social Media Konsum einschränken .....	63
6.7 Gesunde Ernährung .....	64
6.8 Medizinische Betreuung/ Vorsorge .....	65
6.9 Zeitmanagement .....	66
6.10 Pflege und Betreuung .....	68
6.11 Studieren mit guter Work-Life-Balance .....	68
7 Fazit .....	70
Literatur .....	73
Anlagen .....	83
Selbstständigkeitserklärung .....	88

## Abbildungsverzeichnis

Abbildung 1: Eingeschriebene Studenten der einzelnen Fakultäten .....	2
Abbildung 2: Bedürfnispyramide nach Maslow .....	6
Abbildung 3: Gleichgewicht Work-Life-Balance .....	8
Abbildung 4: Einflussfaktoren der Work-Life-Balance .....	12
Abbildung 5: Bevölkerungsstand in Deutschland von 1950 - 2050.....	13
Abbildung 6: Bevölkerung in Deutschland nach Altersgruppen von 1870 - 2050 .	14
Abbildung 7: Bevölkerungsveränderung nach dem Geschlecht in Deutschland ..	15
Abbildung 8: Geschlechterverteilung 2017 in Deutschland .....	16
Abbildung 9: Alumni-Management der Hochschule/des Unternehmens .....	18
Abbildung 10: Wertewandel beteiligte Wertegruppen nach Klages .....	19
Abbildung 11: Ursachen des Wertewandels.....	20
Abbildung 12: Erwerbstätigenquote in Deutschland .....	22
Abbildung 13: Merkmale der Befragung .....	32
Abbildung 14: Vor- und Nachteile von Befragungsmethoden .....	32
Abbildung 15: geschlossene Frage mit einer Antwortmöglichkeit.....	36
Abbildung 16: geschlossene Frage mit mehreren Antwortmöglichkeiten .....	36
Abbildung 17: offene Frage in Abhängigkeit von einer geschlossenen Frage .....	37
Abbildung 18: Skalenstruktur mit gerader Anzahl an Antworten.....	38
Abbildung 19: Altersverteilung der Studierenden .....	40
Abbildung 20: Geschlechterverteilung der Studierenden .....	41
Abbildung 21: Familienstand der Studierenden .....	41
Abbildung 22: gegenwärtiger Studienabschluss.....	42
Abbildung 23: Fakultäten.....	43
Abbildung 24: Ankunft in Mittweida .....	43
Abbildung 25: Zeit zur Hochschule.....	44
Abbildung 26: Regelmäßigkeit von Veranstaltungen .....	45
Abbildung 27: Unterscheidung von Veranstaltungen.....	45
Abbildung 28: Zeitinvestition für Veranstaltungen .....	46
Abbildung 29: Unterstützung von Dozenten .....	47
Abbildung 30: Einstellung zum Studium .....	47
Abbildung 31: Stresslevel der Studierenden .....	48

## IV

Abbildung 32: Aktivitäten der Studierenden .....	49
Abbildung 33: Zeitinvestition für Aktivitäten .....	49
Abbildung 34: Gedanken ans Studium .....	50
Abbildung 35: Zeitinvestition Informationstechnik.....	50
Abbildung 36: Wichtigkeit von Ressourcen .....	51
Abbildung 37: Zeit für Nahrungsaufnahme .....	52
Abbildung 38: Geschlechterabhängigkeit .....	53
Abbildung 39: Angebote der Hochschule .....	53



## Abkürzungsverzeichnis

B.A.	Bachelor of Arts
d.h.	das heißt
etc.	et cetera
ggf.	gegebenenfalls
HSMW	Hochschule Mittweida
i.d.R.	in der Regel
Mio.	Millionen
u.v.m.	und vieles mehr
WLB	Work-Life-Balance
WS	Wintersemester
z.B.	zum Beispiel

# 1 Einleitung

## 1.1 Vorbemerkungen

Es gibt viele Bücher, Illustrationen, Bilder und sogar Lieder mit dem Sprichwort:

„Arbeit ist das halbe Leben“<sup>1</sup>

Arbeiten, essen und Schlafengehen, dies kann doch nicht das Leben sein. Die andere Hälfte, welche die Familie, die Freunde und auch die Freizeitaktivitäten ausmacht, beschreibt die anderen wichtigen Faktoren in unserem Leben. Um ein glückliches und zufriedenes Leben zu führen, müssen diese Lebensbereiche im Einklang stehen. Ein ausgewogenes Verhältnis zwischen Arbeit (Work) und Leben (Life) zu schaffen, hilft dabei den Alltag besser zu bewältigen. Der Begriff Work-Life-Balance ist jedem bekannt, dennoch wird er von vielen fälschlicher Weise nur den Eltern oder reiferen Menschen in Zusammenhang mit deren familienfreundlicher Arbeitsgestaltung zugesprochen. Der Rahmen ist jedoch viel größer, da auch Schüler, Auszubildende und Studierende die Bedeutung einer gewissen Work-Life-Balance immer mehr ins Bewusstsein gerufen wird. Die Generation-Y braucht genauso einen Ausgleich zu ihrem Alltag, wenn auch der lernende Auszubildende, gemessen an dem eines Berufstätigen, eher mit freier Zeit verbunden wird. Freie Zeit heißt aber nicht gleich Freizeit. Um diesen Ausgleich geht es in dieser Arbeit, da diese sich mit der „Work-Life-Balance“ im Studium an der „Hochschule Mittweida“ beschäftigt.

Das Thema Work-Life-Balance ist heutzutage ein wichtiges Thema, da wir eine sehr schnelllebige Gesellschaft in der Bevölkerungsentwicklung sind. Die Studentinnen und Studenten der verschiedenen Fakultäten müssen sich ein gewisses technologisches Know-how für Informationstechnik und ein Grundlagenwissen an Fach- und Sozialkompetenzen für die spätere berufliche Zukunft aneignen und beiläufig Zeit für Familie, Freunde und Freizeitaktivitäten finden. Nicht immer ist es möglich, das Studium und das Privatleben im Gleichgewicht zu halten, um keines von beiden zu vernachlässigen.<sup>2</sup> Neben

<sup>1</sup> <http://www.spiegel.de/karriere/spiegel-job-magazin-ueber-jobs-freunde-und-arbeitszeiten-a-964582.html>, 07.02.2017.

<sup>2</sup> vgl. <https://www.bibb.de/veroeffentlichungen/en/publication/download/id/7009>, 07.02.2017.

Lehrveranstaltungen, Prüfungsdruck, Nebenjob und die Last durch neue Medien immer verfügbar zu sein, muss man einen gewissen Ausgleich zum Alltagsstress finden. Laut einer Umfrage des AOK-Bundesverbandes leiden rund 53 % der befragten Studierenden unter einem hohen Stresslevel. Der Anteil der gestressten Berufstätigen liegt dabei mit 50 % knapp darunter.<sup>3</sup> Diese Annahme soll anhand der Studierenden an der „Hochschule Mittweida“ überprüft werden.

## 1.2 Ziel der Arbeit

Im Wintersemester 2016/2017 besuchen ca. 6.560 Studentinnen und Studenten die Hochschule Mittweida - University of Applied Sciences.<sup>4</sup> Diese sind wie folgt auf die fünf Fakultäten aufgeteilt:

Abbildung 1: Eingeschriebene Studenten der einzelnen Fakultäten

<b>Fakultät</b>	<b>Anzahl der Studenten</b>
Ingenieurwissenschaften	806
Computer- und Biowissenschaften	1.380
Wirtschaftsingenieurwesen	1.440
Soziale Arbeit	523
Medien	2.411

Quelle: Referentin Studienorganisation Nicole Landmann

Die Intention der Arbeit ist es, dem Leser das Thema Work-Life-Balance im Allgemeinen zu erklären und aufzuzeigen, welche Auswirkungen eine Gleichgewichtsverschiebung haben kann. Ergänzend dazu werden auch Vorschläge gegeben, um das Stresslevel zu minimieren und zu zeigen, warum

<sup>3</sup> vgl. [http://aok-bv.de/presse/pressemitteilungen/2016/index\\_17265.html](http://aok-bv.de/presse/pressemitteilungen/2016/index_17265.html), 07.02.2017.

<sup>4</sup> vgl. Referentin Studienorganisation Nicole Landmann.

diese Angelegenheit immer mehr Anerkennung in unserer Gesellschaft findet.<sup>5</sup> Anhand der Umfrage des AOK-Bundesverbandes zeigt sich, dass Studierende einem „höheren Stress“ ausgesetzt sind als Werktätige. An dieser Stelle wurde die Untersuchungsgruppe der Studierenden an der Hochschule Mittweida einmal näher zu ihrer Work-Life-Balance befragt. Deshalb wurden anhand eines Fragebogens die Studierenden der Hochschule Mittweida gezielt zu ihrem Studienverhältnis, außerstudentischen Aktivitäten sowie zur Bedeutsamkeit des Privatlebens befragt. Mittels dieser Ergebnisse soll festgestellt werden, wie die Work-Life-Balance der Studierenden wirklich ist und ob es Geschlechter- sowie Fakultätsunterschiede gibt. Nach der Auswertung dieser empirischen Forschung werden Angebote und Maßnahmen für Studierende an der Hochschule Mittweida aufgezeigt, um ihr Gleichgewicht zwischen Studium und Privatleben zu verbessern.

### 1.3 Eingrenzung des Themas

Die Arbeit beschäftigt sich mit der Work-Life-Balance im Studium explizit an dem Beispiel der Hochschule in Mittweida. Die Untersuchungsgruppe bestand aus den Studierenden der fünf Fakultäten bestehen. Alle Daten und Fakten über die Untersuchungsteilnehmer wurden zuvor mit der Hochschule recherchiert. Auf die Teilnehmer und den Umfang der Befragung wird im Kapitel vier näher eingegangen.

### 1.4 Aufbau der Arbeit

Diese Arbeit gliedert sich in sieben thematische Bereiche. Im ersten Teil der Arbeit wird das Thema der Arbeit ausführlich dem Leser erklärt. Hier wird der Grundsatz erläutert und auf die Problemstellung eingegangen. Desweiteren wird sich mit dem Ziel der Arbeit auseinander gesetzt und dieses für den Leser weiter eingegrenzt.

---

<sup>5</sup> vgl. Eßmann Claudius: Work-Life-Balance, 2015, S. 1.

Im zweiten Kapitel wird der Zustand Work-Life-Balance in seine Grundbausteine zerlegt, um eine klare Definition von den Begriffen Work (Arbeit), Life (Leben) und Balance (Gleichgewicht) vornehmen zu können.

Im weiteren Verlauf der Arbeit wird der Begriff als Einheit erläutert. Dies hilft, im Kapitel drei die Zusammenhänge besser zu verstehen. Hier wird an die bedeutende Rolle eines gesunden Gleichgewichts appelliert und der Wandel der Bevölkerungsentwicklung im Laufe der Zeit dargestellt, um die Wichtigkeit für die Auseinandersetzung mit der Thematik zu zeigen. Des Weiteren wird auf den Strukturwandel der Arbeit sowie den Wert- und Geschlechterwandel der Gesellschaft eingegangen. Die Indikatoren Gesundheit, Familie, Freizeit etc. spielen dabei eine wichtige Rolle und werden daher noch einmal näher gebracht.

Im vierten Kapitel werden Informationen über Ort und Teilnehmer der Untersuchung preisgegeben. Unter anderem wird der Umfang rund um das Angebot von Aktivitäten an der Hochschule aufgezeigt und der Zweck, dem diese dienen, dargestellt.

Am Anfang des fünften Teils der Arbeit kommt es zur Datensammlung der Befragung. Für diese wurde ein Fragebogen mit verschiedenen Fragen entwickelt, um die Work-Life-Balance der Studierenden zu analysieren. Die Datenerhebung fand an der Hochschule Mittweida - University of Applied Sciences statt. Nach der Auswertung des Fragebogens werden die erforschten Daten in Diagrammen für den Leser dargestellt, um zu zeigen, ob Privatleben und Karriere im Einklang stehen.

Darauf folgt ein Kapitel, in dem aufgezeigt wird, wie ein Studium im guten Gleichgewicht absolviert werden kann. Es werden Tipps für Freizeitaktivitäten sowie Verbesserungen für das Zeitmanagement in und um die Familie gegeben. Außerdem wird an die Dringlichkeit vom bewussten Konsum von Social-Media und Informationstechnik appelliert. Im siebten Kapitel kommt es zum Fazit des Verfassers.

Erst einmal ist es notwendig, um das Verständnis des Themas zu gewährleisten, die Hauptbegriffe zu klären und zu erläutern. Die Bedeutung und der Zusammenhang zwischen Work und Life wird im nächsten Kapitel ausführlich für dem Leser erklärt.

## 2 Begriffserklärung und Definition

### 2.1 Der Begriff Work

Der erste zu erklärende Begriff ist „Work“. Dieser ins Deutsche übersetzt heißt Arbeit, jedoch ist damit nicht klar, um welche Form von Arbeit es sich handelt. Es gibt viele verschiedene Ansätze von Definitionen, da Arbeit in der BWL, Physik, Philosophie, etc. verschiedene Bedeutungen hat.<sup>6</sup> In unserem Fall kann die Definition aus dem lexikalischen<sup>7</sup> Bestand bedenkenfrei genommen werden.

„Arbeit ist ein bewusstes, zielgerichtetes Handeln des Menschen zum Zweck der Existenzsicherung wie der Befriedigung von Einzelbedürfnissen; zugleich wesentliches Moment der Daseinserfüllung“<sup>8</sup>

Arbeit wird oft mit Anstrengung, Mühe, Beschwerlichkeit und Plage in Zusammenhang gebracht.<sup>9</sup> Der negative Beigeschmack entstand schon vor Jahrhunderten, denn nicht nur die untere Schicht der Bevölkerung musste Anstrengungen auf sich nehmen, um ihre Familien zu ernähren, sondern auch die obere Schicht brauchte Arbeit, um ihr Einkommen zu sichern und so die soziale Sicherung zu gewährleisten.<sup>10</sup> Ist heutzutage Arbeit eher Mittel zum Zweck oder Erfüllung?

„...Arbeit hat einerseits ihren Zweck und andererseits ihre Mittel und Hindernisse.“<sup>11</sup>

Arbeit hat bis heute ihren Zweck zur Existenzsicherung und ihre Mittel, um sich Annehmlichkeiten zu gönnen, die das Wohlbefinden des Menschen generieren. Arbeit kann jedoch auch als Hindernis gesehen werden, da diese einen Großteil des Tages ausmacht. Doch nicht nur die entgeltliche Tätigkeit, sondern auch die unentgeltliche Tätigkeit eines Schülers oder Studierenden wird als Bildungsarbeit anerkannt.<sup>12</sup> Hierbei unterscheidet man außerdem noch die körperliche und die

<sup>6</sup> vgl. <https://de.wikipedia.org/wiki/Arbeit>, 09.02.2017.

<sup>7</sup> vgl. <http://www.duden.de/rechtschreibung/lexikalisch>, 12.04.2017.

<sup>8</sup> Der Brockhaus-Band 1, 1997, S. 234.

<sup>9</sup> vgl. <http://www.duden.de/rechtschreibung/Arbeit>, 09.02.2017.

<sup>10</sup> vgl. Gottschall, Karin; Pfau-Effinger, Birgit : Zukunft der Arbeit und Geschlecht, 2013, S. 184.

<sup>11</sup> Herbart, Johann Friedrich: Pädagogische Schriften, Band 1, 1873, S. 546.

<sup>12</sup> vgl. Meyer, Ursula I. :Der philosophische Blick auf die Arbeit, 2003, S. 10.

geistige Tätigkeit, wobei die geistige Leistung genauso fordert wie die körperliche. Männer und Frauen gehen arbeiten, um ihre Bedürfnisse zu befriedigen. Diese reichen von den einfachen menschlichen Grundbedürfnissen, wie z.B. den Durst und Hunger zu stillen oder zu schlafen, bis zum Bedürfnis, sich selbst zu verwirklichen. Dabei werden diese nach Dringlichkeit gegliedert.<sup>13</sup>

Hierfür dient die von Abraham Maslow entwickelte Pyramide der menschlichen Bedürfnisse. In dieser werden sie in fünf Motivklassen unterteilt:

Abbildung 2: Bedürfnispyramide nach Maslow



Quelle: Hutzschenreuter, Thomas: Allgemeine Betriebswirtschaftslehre, 2009, S.275

Durch erarbeitetes Kapital können Bedürfnisse des Menschen gesättigt werden, denn jeder Mensch hat Grundbedürfnisse, die vordergründlich gestillt werden müssen, bevor sich auf die anderen Bedürfnisse konzentriert werden kann. Die höchste Dringlichkeit besitzt die physiologische Ebene, da diese die Grundbedürfnisse beinhaltet. Sind diese befriedigt, haben wir das Bedürfnis nach Geborgenheit und Schutz, welches das Sicherheitsbedürfnis abdeckt. In aufsteigender Reihenfolge werden nun alle Bedürfnisse in einem streng hierarchischen Verlauf mit sinkender Dringlichkeit gesättigt.<sup>14</sup> Grundlage zur Selbstverwirklichung sind dennoch die untersten Ebenen. Ohne Physiologische Bedürfnisse, Sicherheitsbedürfnisse, Soziale Bedürfnisse und Achtungsbedürfnisse kann der Mensch sich nicht selbst verwirklichen, da alle

<sup>13</sup> vgl. Kerpen, Philip: Internes Marketing und Unternehmenskultur, 2007, S. 46 f.

<sup>14</sup> vgl. Kerpen, Philip: Internes Marketing Und Unternehmenskultur, 2007, S. 47.

Stufen aufeinander aufbauen. Durch die Nennung der Physik möchte man einen kurzen Exkurs in diese machen und den Definitionsansatz in dieser Materie erläutern. In der Naturlehre wird Arbeit (W) einfach als Kraft (F) mal Weg (s) erklärt, diese sagt: „An dem Körper wird eine Arbeit verrichtet“.<sup>15</sup> Es gibt viele verschiedene Ansätze Arbeit zu definieren und daher ist es schwer, die eine richtige Definition fest zu machen. „Arbeit definiert meist die soziale Stellung und die Chancen, die ein Mensch im Leben hat. Für viele ein erheblicher Druck“.<sup>16</sup>

## 2.2 Der Begriff Life

Das Zentrum der Work-Life-Balance macht das Wort „Life“ aus. Dies wird als „Leben“ ins Deutsche übersetzt. Im Allgemeinen bedeutet das Leben, laut Duden, soviel wie Existieren - Lebendig sein.<sup>17</sup> Diese Erklärung passt aber nicht ganz zu unserem Konstrukt. Im Work-Life Balance wird der Begriff mit dem Privat- oder Familienleben beschrieben.<sup>18</sup> Das Leben macht in dem Fall den zweiten Teil des Tages aus, d.h. getreu dem Motto:

“Erst die Arbeit, dann das Vergnügen“.<sup>19</sup>

Dabei wird mit Vergnügen nicht nur Spaß und Freude gemeint, sondern zum Leben neben der Arbeit gehört auch die Hausarbeit, ggf. Familienbetreuung sowie Vorbereitungen für den nächsten Tag zu treffen. In dieser Zeit müssen alle Aufgaben und Besorgungen für den Alltag erledigt werden. Die Freizeit, in dem Fall die Zeit für sich selber, darf dabei trotzdem nicht zu kurz kommen, da Hobbys und soziale Kontakte wichtige Bestandteile des Lebens sind.<sup>20</sup> Arbeit ist dennoch ein wichtiger Faktor in unserer Gesellschaft. Daher ist es fragwürdig, ob man Arbeit und Leben überhaupt vollkommen voneinander trennen kann. Denn wie schon im vorigen Kapitel erwähnt, könnten wir unser Leben gar nicht finanzieren und uns eine Vielzahl von positiven Lebensgestaltungen gar nicht in Anspruch

<sup>15</sup> Rupp, Erwin: Kraft mal Weg, 1963, S. 1 ff.

<sup>16</sup> <http://www.zeit.de/karriere/2017-01/selbstaussbeutung-arbeit-sinn-existenz-identitaet-alternative-gesellschaft>, 09.02.2017.

<sup>17</sup> vgl. <http://www.duden.de/rechtschreibung/Leben>, 11.02.2017.

<sup>18</sup> vgl. Rolle Stefanie: Work-Life-Balance als Zukunftsaufgabe, 2012, S. 18.

<sup>19</sup> [www.wie-sagt-man-noch.de/zitat/8920/erst+die+arbeit,+dann+das+vergnuegen..html](http://www.wie-sagt-man-noch.de/zitat/8920/erst+die+arbeit,+dann+das+vergnuegen..html), 12.02.2017.

<sup>20</sup> vgl. Heidbrink, Horst; Lück, H. ; Schmidtman, H. : Psychologie sozialer Beziehungen, 2009, S. 21.

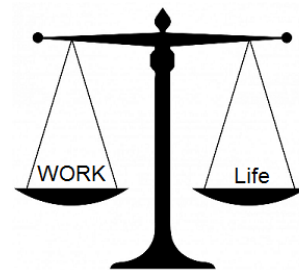


nehmen. Der Vorteil des Studentenlebens ist die freie Zeiteinteilung des Studentenalltags durch fakultative Lehrveranstaltungen, also es ist dem eigenen Ermessen überlassen, ob man die Hochschule regelmäßig besucht oder nicht.<sup>21</sup> So hat der Studierende die Chance, sein Freiheiten im jetzigen Leben noch zu genießen, bevor es in einen geregelten Arbeitsalltag geht und somit die Freiheit der Lebensgestaltung entfällt. Doch auch die Studierenden müssen arbeiten gehen, um sich das Studium zu finanzieren, da nicht jeder die Voraussetzungen für den Empfang von Bafög erfüllt. Deshalb kann man abschließend sagen, dass sich die beiden Bereiche nicht so einfach voneinander abtrennen lassen, was eine Umfrage bestätigt: „...inzwischen setzt sich die Ansicht durch, dass sich "Work" und "Life" nicht so einfach voneinander abgrenzen lassen“.<sup>22</sup> Nachdem das Leben verstanden wurde, wird es Zeit, auf das Gleichgewicht zwischen den beiden vorangehenden Bedeutungen einzugehen.

## 2.3 Der Begriff Balance

Der letzte wichtige Begriff ist die „Balance“. Sie hat sowohl eine physische wie auch psychologische Bedeutung<sup>23</sup>, die entscheidend für den Ausgleich der beiden vorlaufenden Begriffe ist. Dieser eingedeutschte Begriff kann mit Gleichgewicht und Ausgleich beschrieben werden.<sup>24</sup> Balance bringt man häufig, schon fast von alleine, mit dem Symbol der Waage in Zusammenhang. So wird der Wunsch nach Gleichgewicht zwischen Work und Life symbolisiert:

Abbildung 3: Gleichgewicht Work-Life-Balance



Quelle: [https://pixabay.com/p-316888/?no\\_redirect](https://pixabay.com/p-316888/?no_redirect), 14.02.2017

<sup>21</sup> vgl. <http://neueswort.de/fakultativ/>, 12.02.2017.

<sup>22</sup> [https://www.haufe.de/personal/hr-management/work-life-blending-wo-job-und-privatleben-verschmelzen\\_80\\_313978.html](https://www.haufe.de/personal/hr-management/work-life-blending-wo-job-und-privatleben-verschmelzen_80_313978.html), 28.03.2017.

<sup>23</sup> vgl. Rolle Stefanie: Work-Life-Balance als Zukunftsaufgabe, 2012, S. 18.

<sup>24</sup> vgl. [http://www.duden.de/rechtschreibung/Balance\\_Gleichgewicht](http://www.duden.de/rechtschreibung/Balance_Gleichgewicht), 13.02.2017.

Es wird immer schwerer einen idealen Ausgleich der beiden Attribute zu finden, da diese Grenze häufig verschwimmt.<sup>25</sup> So müssen beispielweise Arbeitnehmer mit Verantwortung immer in ihrer Freizeit erreichbar sein und können somit nicht komplett von der Arbeit abschalten. Die Vor- und Nachbereitung auf kommende oder vergangene Veranstaltungen im Studentendasein oder auch im Joballtag schränken zusätzlich die Freizeit ein. Auf Grund dessen kann es schnell zu einem Ungleichgewicht kommen, da die Arbeit dann im Tagesumfang überwiegt. Entwickelt sich aus diesem Zustand Stress, kann dieser, auf lange Zeit gesehen, gesundheitliche Probleme und Risiken bewirken.<sup>26</sup> Um die Folgen körperlicher Signale, also Kopfschmerzen, Schlafstörungen und emotionaler Signale, sozusagen die innere Unruhe und Gereiztheit vorzubeugen, nehmen wir die erwähnte Befragung im Kapitel fünf durch.<sup>27</sup> In diesem wird in Erfahrung gebracht, wie die Studierenden den Alltag einschätzen und wie ihr Stressfaktor ist. Für ständig unter Stress leidende Frauen und Männer werden im Anschluss an die Umfrage einige Maßnahmen zur Vorbeugung dieses Problems gezeigt. Doch zuerst soll das gesamte Konstrukt erklärt werden, um die einzelnen Definitionen in Zusammenhang zu bringen und zu erklären.

## 2.4 Zusammensetzung der Work-Life-Balance

Einfach übersetzt ergibt sich die Wortkombination Arbeit-Leben-Gleichgewicht, damit ist einfach die Vereinbarkeit der beiden Hauptlebensinhalte gemeint. Dieses Gesamtkonzept des WLB, welches sich aus den vorherigen einzelnen Definitionen sichtbar macht, soll Menschen egal welchen Geschlechts ermöglichen, dass sie „Erfolg und Zufriedenheit in der Berufsarbeit, ein glückliches Familienleben und erfüllende soziale Beziehungen im Privatleben haben“.<sup>28</sup> Das bedeutet nicht nur, die Familie und den Beruf in Einklang zu bringen, sondern auch, auf seine eigene Gesundheit und Selbstentfaltung zu achten. Die Begriffsbildungen Work-Family-Balance, Life-Domain-Balance oder auch Study-Life-Balance synonymisieren in

---

<sup>25</sup> vgl. <http://www.mein-gesundbrunnen.de/de/gesundheitsvorsorge/seele-geist/contentmappeseelischegesundheits2.html>, 16.02.2017.

<sup>26</sup> vgl. [https://www.uni-bielefeld.de/Benutzer/MitarbeiterInnen/Gesundheit/neu/stress\\_warnsignale.html](https://www.uni-bielefeld.de/Benutzer/MitarbeiterInnen/Gesundheit/neu/stress_warnsignale.html), 16.02.2017.

<sup>27</sup> vgl. Kaluza, Gert: Gelassen und sicher im Stress: Das Stresskompetenz-Buch, 2015, S. 43.

<sup>28</sup> Staiger-Engel, Julia: Vereinbarkeit von Familie und Beruf in der Sozialwirtschaft, 2013, S. 42.

der Literatur oft den Begriff der WLB, da diese Themen sich allesamt mit der Vereinbarkeit identifizieren.<sup>29</sup> Dennoch gibt es immer zwei Seiten/Meinungen eines solchen Konzepts, so meint das Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend beispielsweise das:

„Work-Life-Balance bedeutet eine neue, intelligente Verzahnung von Arbeits- und Privatleben vor dem Hintergrund einer veränderten und sich dynamisch verändernden Arbeits- und Lebenswelt.“<sup>30</sup>

Klappt diese Verzahnung, dann ist dies lobenswert für die Alltagsbewältigung und die Belastung fällt von einem ab. Wenn jedoch eine Schale der Waage vernachlässigt bzw. übersättigt wird, kommt es zum Ungleichgewicht. Dies zeigt eine Erklärung von Ing. Burkhard Heidenberger, welcher Trainer für Zeitmanagement & Arbeitsmethodik ist.

„Je mehr Sie täglich Aufgaben zu bewältigen haben, desto weniger Zeit bleibt Ihnen für den Bereich „Life“, also für den privaten Bereich. Nicht selten wird bei einer Zunahme des Arbeitspensums die Freizeit, die eigentlich dem Bereich „Life“ gehören sollte, zur Abarbeitung des Aufgabenbergs genutzt – und vorbei ist es mit der Balance.“<sup>31</sup>

Dies betrifft vorwiegend Individuen, die eine hohe Verantwortung im Beruf haben, da diese beispielsweise in ihrer „Freizeit“ mobil immer erreichbar sein müssen oder Geschäftstermine außerhalb ihrer regulären Arbeitszeit wahrnehmen müssen. In der heutigen Zeit kann man immer weniger von den zwei Säulen Arbeit und Leben sprechen, die das Gleichgewicht ausmachen. Es spielen immer mehr Faktoren eine Rolle, die mit dem Wandel der Generation X zur Generation Y kam. Die zwischen 1965 und 1979 geborenen Menschen werden als Generation X bezeichnet.<sup>32</sup> Als Generation Y wird die Bevölkerung genannt, die zwischen 1980 und 1995 geboren ist.<sup>33</sup> Hierzu zählt die zunehmende außerberufliche Tätigkeit mit Verpflichtungscharakter, die einen hohen Zeitaufwand mit sich trägt. Des Weiteren wird durch die Zunahme der berufstätigen Frauen die Betreuungsquote der Kinder

<sup>29</sup> vgl. Burner, Fabian: Work-Life Balance, 2013, S. 4 f.

<sup>30</sup> Gutmann, Joachim: Personalmanagement-Best of Edition, 2014, S. 82.

<sup>31</sup> <http://www.zeitblueten.com/news/work-life-balance-massnahmen/>, 18.02.2017.

<sup>32</sup> vgl. <http://karrierenews.diepresse.com/home/karrieretrends/3843326/Der-Unterschied-zwischen-Generation-X-und-Y>, 09.03.2017.

<sup>33</sup> vgl. <https://www.aargauerzeitung.ch/wirtschaft/generation-x-y-oder-z-die-az-erklart-die-unterschiede-130389714>, 17.03.2017.

steigen, was sich wiederum auf die Freizeitgestaltung auswirkt. Da Frauen in der heutigen Zeit mitverdienen und sich nicht mehr ganzzeitiglich um Kinder sowie Haushalt kümmern können. Durch die Zunahme der Mobilität wird ein größeres Arbeitsumfeld in Betracht gezogen, das auch mit mehr Zeitaufwand verbunden ist. Immer mehr Individuen bevorzugen eine höhere Lebensqualität, sodass diese mehr arbeiten müssen und die Zeit für die Karriere nutzen, anstatt für das Leben neben der Arbeit.<sup>34</sup> Diese Vielzahl von Faktoren sollte einen kurzen Einblick über den Umfang der heutigen WLB generieren, auf welche im nächsten Kapitel näher eingegangen wird.

---

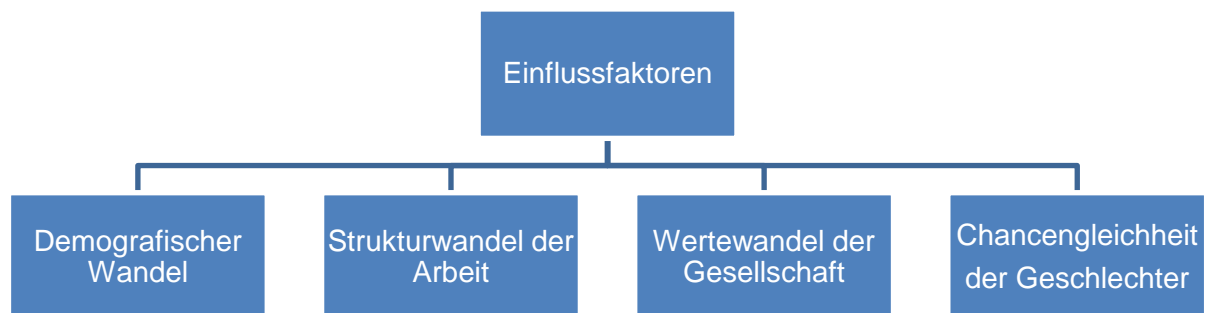
<sup>34</sup> vgl. Esslinger, Adelheid Susanne ; Tuna, Deniz: Erfolgreiche Umsetzung von Work-Life-Balance in Organisationen, 2007, S. 23 ff.

## 3 Work-Life-Balance

### 3.1 Einflussfaktoren der Work-Life-Balance

In diesem Kapitel wird ein Überblick über die Einflussfaktoren der WLB gegeben und im Anschluss näher erläutert. Außerdem werden die Vorteile und Nachteile dieser Faktoren analysiert, da die Gesellschaft im ständigen Wandel lebt. In diesem Modell sind die Elemente, die zusätzlich Einfluss auf das Gleichgewicht haben können, dargestellt:

Abbildung 4: Einflussfaktoren der Work-Life-Balance



Quelle: Eigenerstellung in Anlehnung: [https://www.wiley-vch.de/books/sample/3527502734\\_c01.pdf](https://www.wiley-vch.de/books/sample/3527502734_c01.pdf), S.8, 14.03.2017

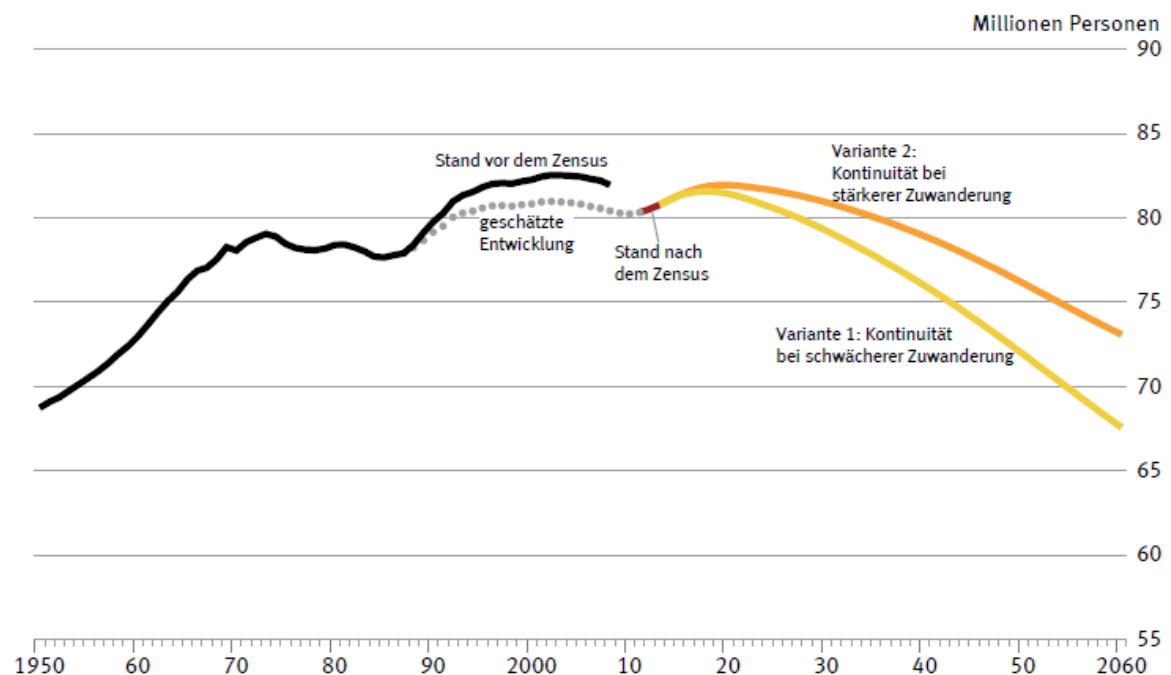
### 3.2 Demografischer Wandel

Die abgebildeten Faktoren werden gegenwärtig von links nach rechts näher beschrieben. Zuerst wird sich mit dem demografischen Wandel auseinandergesetzt. Demografisch bedeutet laut Duden die wirtschafts- und sozialpolitische Bevölkerungsbewegung.<sup>35</sup> Dieser Wandel, also die Bevölkerungsentwicklung, nimmt spürbar negative Ausmaße an. Dieses Problem muss Tag für Tag immer ernster genommen werden. Dabei ist es egal, ob es um die Altersverteilung, Geschlechterverhältnisse, Geburtenzahlen, etc. geht. All diese Fakten haben einen negativen Beigeschmack in ihrer Entwicklung. Blicken wir als erstes einmal auf den Bevölkerungsstand in Deutschland. Im

<sup>35</sup> vgl. <http://www.duden.de/rechtschreibung/Demografie>, 14.03.2017.

Betrachtungszeitraum von der Nachkriegszeit um 1950 bis weit in die Zukunft um ungefähr 2050. Auf den ersten Blick ist erkennbar, dass der Zeitraum nicht mehr als 100 Jahre beträgt. Wird das nachfolgende Diagramm des statistischen Bundesamtes betrachtet, lassen sich erschreckende Zahlen erkennen. Absehbar ist, dass wir uns zurzeit mit ungefähr 81 Mio. Menschen im „Bevölkerungshoch“ befinden. Die Tendenz der nächsten Jahre prognostiziert eine kontinuierliche Senkung der Bevölkerung:

Abbildung 5: Bevölkerungsstand in Deutschland von 1950 - 2050



Quelle:

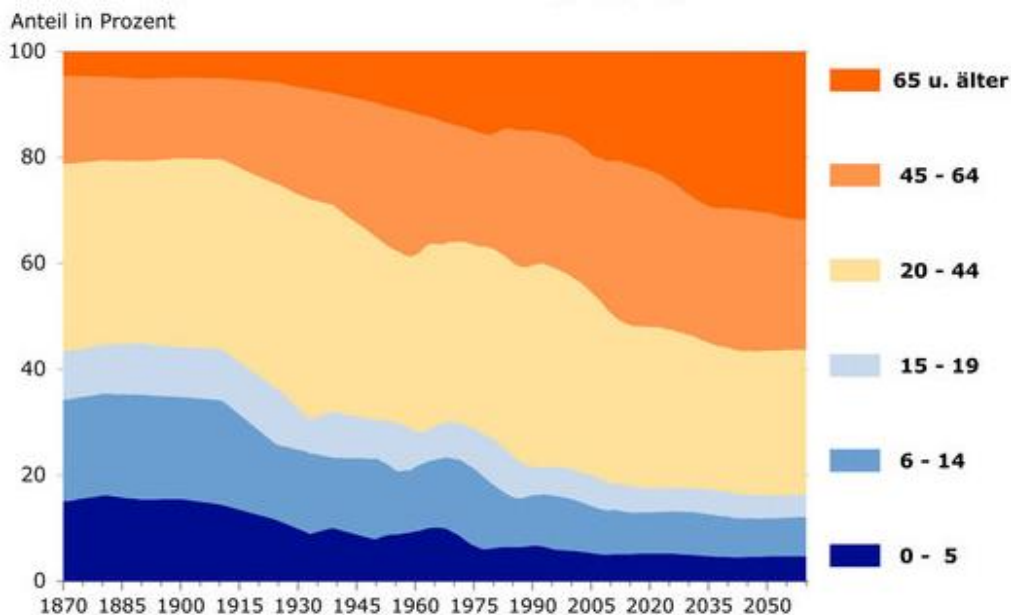
[https://www.destatis.de/DE/PresseService/Presse/Pressekonferenzen/2015/bevoelkerung/Presseberichte/roschuere\\_Bevoelk2060.pdf?\\_\\_blob=publicationFile](https://www.destatis.de/DE/PresseService/Presse/Pressekonferenzen/2015/bevoelkerung/Presseberichte/roschuere_Bevoelk2060.pdf?__blob=publicationFile), S.15, 14.02.2017

In Folge dessen stellt sich die Frage, wie die Altersverteilung heutzutage in Deutschland ist. Ohne irgendwelche Informationen oder Zahlen zu kennen, merkt jeder Bundesbürger, dass die Bevölkerung in Deutschland immer älter wird. Dennoch soll zum Verständnis dieser Entwicklung die Prognose der Bertelsmann Stiftung einbezogen werden:

„Während im Jahr 2006 noch jeder zweite Bundesbürger jünger als 42 Jahre alt war, wird die Hälfte der Bevölkerung im Jahr 2025 älter als 47 Jahre sein – in den ostdeutschen Bundesländern sogar älter als 53 Jahre.“<sup>36</sup>

Um dies zu veranschaulichen, wurde das Bundesinstitut für Bevölkerungsforschung mit einbezogen. Hier ist deutlich erkennbar, dass die Geburtenzahlen und Kinder bis zum jugendlichen Alter immer weniger Anteile in unserer Gesellschaft haben. Einen ungefähren gleichbleibenden prozentualen Anteil über die Jahre haben nur die 20- bis 44-Jährigen. Die Bevölkerung ab dem 45. Lebensjahr nimmt in Zukunft mehr als die Hälfte der Bevölkerung ein, da diese sozusagen die Bevölkerungsanteile der Kinder und Jugendlichen übernommen haben. Der bemerkenswerte Anstieg ist auch der steigenden Lebenserwartung der Deutschen zu verdanken, die durch gesündere Ernährung, humane Arbeitsbedingungen, verbesserte Hygiene, gute medizinische Versorgung, uvm. immer älter werden.<sup>37</sup> Um den Trend zu erkennen, reicht der Blick ab der Nachkriegszeit um 1950:

Abbildung 6: Bevölkerung in Deutschland nach Altersgruppen von 1870 - 2050



Quelle: <http://www.bib->

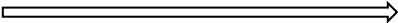
[demografie.de/SharedDocs/Bilder/DE/Zahlen\\_und\\_Fakten/02\\_Bevoelkerungsbilanz\\_und\\_Alterstruktur/Abbildungen/a\\_02\\_18\\_ag\\_d\\_1871\\_2060\\_flaeche.jpg?\\_\\_blob=poster&v=8](http://demografie.de/SharedDocs/Bilder/DE/Zahlen_und_Fakten/02_Bevoelkerungsbilanz_und_Alterstruktur/Abbildungen/a_02_18_ag_d_1871_2060_flaeche.jpg?__blob=poster&v=8), 18.02.2017

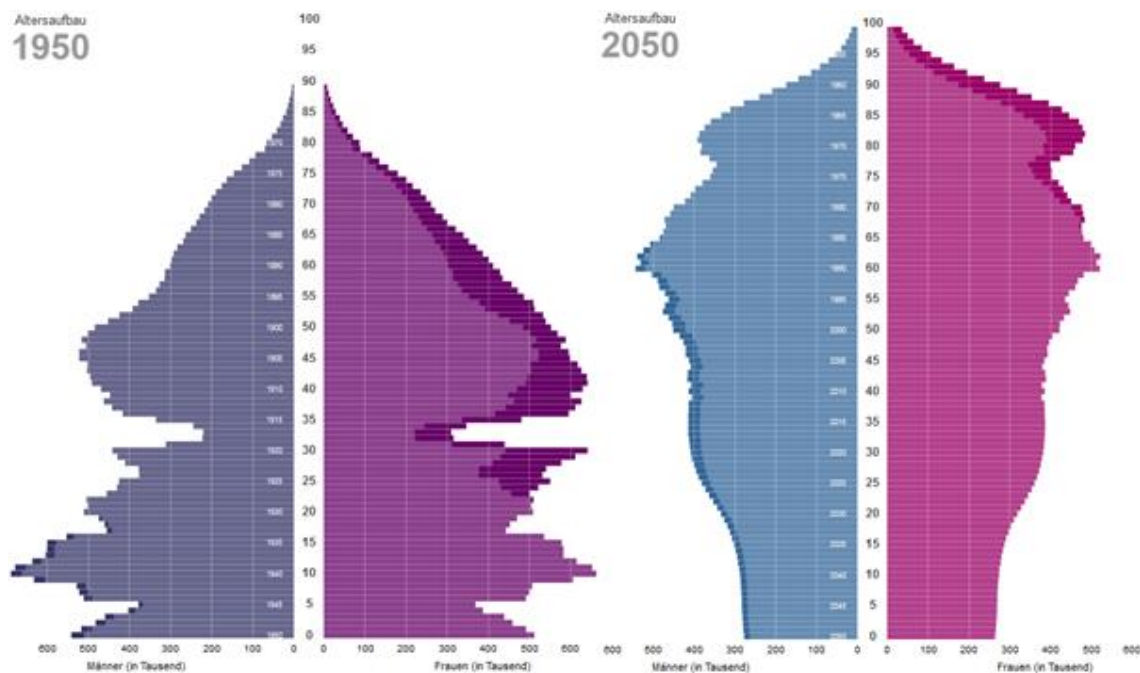
<sup>36</sup> <https://www.bertelsmann-stiftung.de/de/presse/pressemitteilungen/pressemitteilung/pid/deutschland-wird-immer-aelter/>, 15.02.2017.

<sup>37</sup> vgl. Sechster Bericht zur Lage der älteren Generation in der Bundesrepublik Deutschland Altersbilder in der Gesellschaft, 2010, S. 34.

Die dritte Komponente, die für die Bevölkerung eine wesentliche Rolle spielt, ist die Geschlechterverteilung in Deutschland. Gegenwärtig wird wieder auf die Daten der Nachkriegszeit bis hin in das Jahr 2050 eingegangen. Das obligatorische Veranschauungsmodell wird in 2 Abschnitte unterteilt, um die Veränderungen für den Leser deutlicher erkennbar zu machen. Hierfür werden die Grafiken von 1950 und 2015 gezeigt. In diesen ist deutlich ersichtlich, dass sich die Lebenserwartung beider Geschlechter verbessert hat, aber die Geburtenrate stark zurückgegangen ist. Im Gegensatz zu früher hat sich die Geschlechterverteilung besser aufgeteilt, sodass nahezu ein Gleichgewicht herrscht.

#### Abbildung 7: Bevölkerungsveränderung nach dem Geschlecht in Deutschland

Veränderung in 100 Jahren  




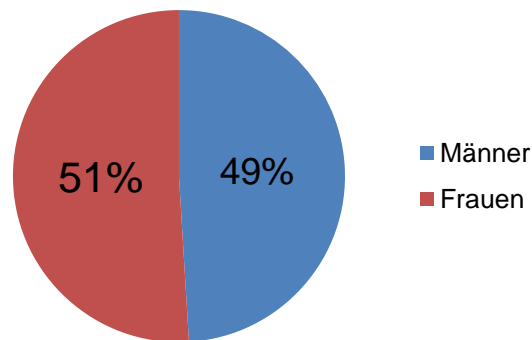
Quelle: <https://service.destatis.de/bevoelkerungspyramide/>, 18.02.2017

Bei der Verteilung der Geschlechter im Jahr 2017 zeigt sich, nach Angaben der Abteilung für wirtschaftliche und soziale Angelegenheiten in Deutschland, dass die Frauenquote gegenwärtig leichte Oberhand behält:<sup>38</sup>

<sup>38</sup> vgl. <https://service.destatis.de/bevoelkerungspyramide/>, 16.02.2017.



Abbildung 8: Geschlechterverteilung 2017 in Deutschland



Quelle: Eigenerstellung in Anlehnung: <http://countrysimeters.info/de/Germany>, 24.04.2017

Geht der Blick auf die globale Verteilung, so sieht man, dass die männliche Bevölkerung überwiegt, aber die Verteilung nahezu bei 50 : 50 liegt.<sup>39</sup> Doch nicht nur der demografische sondern auch der Arbeitswandel ist ein einflussreicher Faktor.

### 3.3 Strukturwandel der Arbeit

Wer soll in Zukunft arbeiten? Die Bevölkerung wird immer älter und das Renteneintrittsalter steigt fast jährlich an.<sup>40</sup> Somit wird unsere arbeitende Bevölkerung immer älter und das Einstiegsalter der Berufsanfänger durch neue Bildungsmodelle immer später. Es gibt viele Möglichkeiten, seinen beruflichen Wertegang zu ebnen. Nach dem Abitur kann ein Studium in Voll- oder Teilzeit begonnen werden. Im Vollzeitstudium, welches sich idealerweise über 3 Jahre erstreckt, werden die theoretischen Studieninhalte gelernt. Bei einem Teilzeitstudium kann die doppelte Zeit in Anspruch genommen werden, aber dafür wird nebenbei Praxiserfahrung erworben. Äquivalent dazu gibt es das duale Studium, welches sich mit den zwei Faktoren „Theorie“ und „Praxis“ beschäftigt. Um die Chancen für den Eintritt in den zukünftigen Arbeitsmarkt zu schaffen, nutzen viele in der heutigen Zeit diese Möglichkeit. In Folge dessen ist die Zahl der berufstätigen Auszubildenden in den letzten Jahren stark gesunken:

<sup>39</sup> vgl. <http://mobil.n-tv.de/wissen/frageantwort/Warum-ist-das-Geschlechterverhaeltnis-50-50-article15562771.html?service=amp>, 17.02.2017.

<sup>40</sup> vgl. Bothe, Franziska: Demografischer Wandel und Staatsschuldenkrise in Deutschland, 2013, S. 28.

„Der Trend zu einer akademischen Ausbildung macht den Lehrbetrieben zu schaffen.“<sup>41</sup>

Dieser Rückgang hat mit der demografischen Entwicklung eindeutig zu tun. Der Grund dafür ist, dass viele die Neigung zum Studium haben, da der Faktor der späteren Vergütung für viele eine zentrale Rolle spielt. Um diesen Wandel entgegen zu wirken, forderte die Bundesministerin Johanna Wanka schon im letzten Jahr, die gesellschaftliche Wertschätzung der dualen Ausbildung wieder zu erhöhen:

„Die Gleichwertigkeit von beruflicher und akademischer Bildung muss in den Köpfen ankommen.“<sup>42</sup>

Wenn die älteren Mitarbeiter nicht ihr Know-How an Lehrlinge weitergeben können, würden Handwerksbetriebe u.a. ihre Beschlagenheit verlieren und somit Opfer der größeren Konzerne werden. Daher appellieren viele Firmen an das Alumni-Management, um den Kontakt zu ihren Fachmännern im Rentnerdasein noch aufrecht zu erhalten und so die Möglichkeit zu haben, gewisse Raffinessen und Tricks für den reibungslosen Ablauf des Betriebes zu sichern.

Dieses Management kann auch eine langfristige Verbesserung der Beziehungsqualität zwischen Hochschule und Absolventen generieren.<sup>43</sup> Zusammenfassend bringt das Alumni-Management der Hochschule und dem Unternehmen folgendes:

---

<sup>41</sup> <https://www.welt.de/politik/deutschland/article139601798/In-Deutschland-wird-so-wenig-ausgebildet-wie-nie.html>, 19.02.2017.

<sup>42</sup> <https://www.bmbf.de/de/berufsbildungsbericht-1077.html>, 20.02.2017.

<sup>43</sup> vgl. Kristin von der Mosel, Ann: Regain Management als Element des externen Personalmarketings, 2015, S. 87.

Abbildung 9: Alumni-Management der Hochschule/des Unternehmens

Hochschule	Unternehmen
<ul style="list-style-type: none"> <li>• aktuelle Daten ehemaliger Studierenden sind verfügbar</li> <li>• Pflege und Aufbau des Netzwerks an der Hochschule</li> <li>• Bindung der Absolventen an die Hochschule durch persönliche Betreuung</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• langfristige Bindung der Mitarbeiter an dem Unternehmen, auch nach ihrer Beschäftigung</li> <li>• wertvolle Erfahrungen bleiben erhalten</li> <li>• Know-How und Beziehungen für das Unternehmen</li> </ul>

Quelle: <http://www.cas-communities.de/loesungen/cas-alumni/alumni-management.html>,  
20.02.2017

Dadurch wird die Attraktivität der Hochschule und des Unternehmens gesteigert und sorgt somit für mehr Ansehen bei den Bewerbern. Alles in allem entsteht durch den Strukturwandel ein neues Muster, welches das alte ablöst. Mit dieser wirtschaftlichen Änderung muss unsere Gesellschaft immer wieder klar kommen, da dies nicht der erste und letzte Wandel war.<sup>44</sup> Die Generation Z, welche die Nachfolgeneration der Generation Y ist, wird dabei eine zentrale Rolle spielen. Die in den Jahren von 1995 bis 2010 Geborenen, haben wiederum andere Vorstellungen von Arbeit und Werten als die heutige Generation. Sie sind mit der digitalen Technik von klein auf aufgewachsen. Welche Auswirkungen diese Eingriffe im Sozialbereich zur Folge haben, kann man erst eindeutig bewerten, wenn diese Generation vollständig im Arbeitsmarkt angekommen ist.<sup>45</sup> Durch die fehlende verbale Kommunikation untereinander, die mit zunehmender Technik immer mehr zunimmt, fehlen zwischenmenschliche Interaktionen. Diese tragen nicht nur zum Strukturwandel, sondern auch zum Wertewandel der Gesellschaft bei. Denn schon heutzutage spielen andere Werte als früher eine zentrale Rolle.

<sup>44</sup> vgl. <http://besser-erklärt.de/strukturwandel/>, 21.02.2017.

<sup>45</sup> vgl. <https://www.absolventa.de/karriereguide/tipps/xyz-generationen-arbeitsmarkt-ueberblick>, 23.02.2017.

### 3.4 Wertewandel der Gesellschaft

Im Laufe der Zeit ändern sich die Wertevorstellungen des Menschen. Doch wie charakterisiert sich der Wertewandel?

„Der Wertewandel ist der soziale Wandel, d.h. die veränderten Lebensstile, neue Daseinsformen, andere Zielvorstellungen und die veränderten Normen und Einstellungen. Der Wertewandel ist somit die Veränderung von Zielvorstellungen, Lebensformen, Lebensstilen und der dazugehörenden Normen und Einstellungen.“<sup>46</sup>

Dies bedeutet, dass die Lebenssituationen auf die bisherigen Werte der Bevölkerung nicht mehr zugeschnitten sind. Die am Wertewandel beteiligten Wertepaare werden nach H. Klages wie folgt eingeteilt:

#### Abbildung 10: Wertewandel beteiligte Wertegruppen nach Klages

Die alten Werte (z.B. Disziplin) gehen verloren...neue Werte (z.B. Genuss) entstehen

	<b>Pflicht und Akzeptanzwerte</b> (Selbstzwang und –kontrolle)	<b>Selbstentfaltungswerte</b>
Bezug auf die Gesellschaft	„Disziplin“ „Gehorsam“ „Pflichterfüllung“ „Treue“ „Unterordnung“ „Fleiß“	Idealistische Gesellschaftskritik „Emanzipation“ (von Autoritäten) „Gleichbehandlung“ „Gleichheit“ „Demokratie“ „Partizipation“ „Autonomie“ (des einzelnen)
Bezug auf das individuelle Selbst	„Bescheidenheit“ „Selbstbeherrschung“ „Anpassungsbereitschaft“ „Fügsamkeit“ „Enthaltsamkeit“	Hedonismus „Genuss“ „Abenteuer“ „Spannung“ „Abwechslung“ „Ausleben emotionaler Bedürfnisse“  Individualismus „Kreativität“ „Spontanität“ „Selbstverwirklichung“ „Ungebundenheit“ „Eigenständigkeit“ ...

Quelle: Klages, Helmut: Wertorientierungen im Wandel, 1984, S. 18

<sup>46</sup> Rudelt, Sonja: Wertewandel, Trends und Konsumentenverhalten, 1999, S. 5.

Die Ursachen des Wertewandels lassen sich in verschiedene Hypothesen unterteilen, welche durch mehrere Faktoren zusammenwirken. Diese werden in der folgenden Tabelle genannt und kurz beschrieben, was der Inhalt dieser Hypothesen ist. Dabei wird die Aussage des Autoren Lutz von Rosenstiel Anwendung finden.<sup>47</sup>

Abbildung 11: Ursachen des Wertewandels

<b>Werte</b>	<b>Ursachen</b>
Altersstrukturhypothese	ungleichmäßige Altersstruktur z.B. Pflicht und Akzeptanzwerte → alte Person Selbstentfaltungswerte → junge Person
Sozialisationshypothese	unterschiedliche Werte zwischen Nachkriegszeit und der heutigen Zeit
Bildungshypothese	Zunahme der formalen Bildung
Berufseintrittshypothese	erhöhte Bildung = späterer Berufseinstieg
Vergangenheitsbewältigungshypothese	Verdrängung der Vergangenheit → aktive Auseinandersetzung mit der Vergangenheit
Wohlstandshypothese	Wohlstand steigt → Abwertung mater. Güter
Defizitwahrnehmungshypothese	Fokus auf vernachlässigte Bedürfnisse
Strukturhypothese	Je mehr Freizeit, desto mehr wird über diese nachgedacht
Multiplikatorenhypothese	einflussreiche Position nutzen, um eine These zu verbreiten
Nebenwirkungshypothese	nehmen Werte an Dringlichkeit zu, so werden diese ins Zentrum der Aufmerksamkeit rücken

Quelle: von Bismarck, Wolf-Bertram: Das Vorschlagswesen, 2000, S. 110 f.

<sup>47</sup> vgl. von Bismarck, Wolf-Bertram: Das Vorschlagswesen, 2000, S. 110.

Erkennbar ist, dass ein Wertewandel der Gesellschaft ein langjähriger Prozess ist, indem viele Faktoren eine Rolle spielen.<sup>48</sup> Dieser Wandel spielt nicht erst in unserer Zeit eine Rolle und wird deshalb auch in der Zukunft einen wichtigen Teil unseres Lebens ausmachen.<sup>49</sup> Der Wertewandel folgt der ökonomischen und weltanschaulichen Entwicklungen, sodass Altes und Neues konkurrierend nebeneinander walten.<sup>50</sup> Welche Werte für den Einzelnen Relevanz besitzen, ist von Mensch zu Mensch unterschiedlich. Jeder hat andere Vorstellungen von Wertigkeit, welche materielle und immaterielle Ressourcen beinhalten. Die Aspekte von Gesundheit, Familie, Freundschaft, Liebe und ein Dach über den Kopf zu haben, gewinnen dennoch immer mehr an Bedeutung, wobei diese Bewertung geschlechterunabhängig ist.

### 3.5 Chancengleichheit der Geschlechter

Genau 60 Jahre ist es erst her, als der Deutsche Bundestag das Gesetz über die Gleichberechtigung von Mann und Frau auf dem Gebiet des bürgerlichen Rechts in Kraft treten lies.<sup>51</sup> Im Beitrag von Gutmann und Seisl heißt es: „Damals begrenzte das herrschende Rollenbild den Radius einer Frau mit dem eigenen Haus, spätestens aber mit dem Gartenzaun.“<sup>52</sup> Früher war der Mann das Familienoberhaupt. Seine Aufgabe war es, zur Arbeit zu gehen und somit seine Familie abzusichern. Das weibliche Geschlecht begab sich in die Rolle der Hausfrau und Mutter.<sup>53</sup>

Diese Ansicht wäre heute undenkbar, Frauen den Zugang zur Bildung zu verbieten. So hat das weibliche Geschlecht im Laufe der Zeit immer mehr eine Rolle in der Arbeitswelt eingenommen, sodass Frauen auch in Führungspositionen arbeiten können. An dieser Gesellschaftsform wird sich auch auf lange Sicht nichts ändern. In der nachfolgenden Tabelle ist ein klarer Trend zu erkennen:

---

<sup>48</sup> vgl. von Bismarck, Wolf-Bertram: Das Vorschlagswesen, 2000, S. 110 f.

<sup>49</sup> vgl. Stopp, Udo: Betriebliche Personalwirtschaft, 2006, S. 14 f.

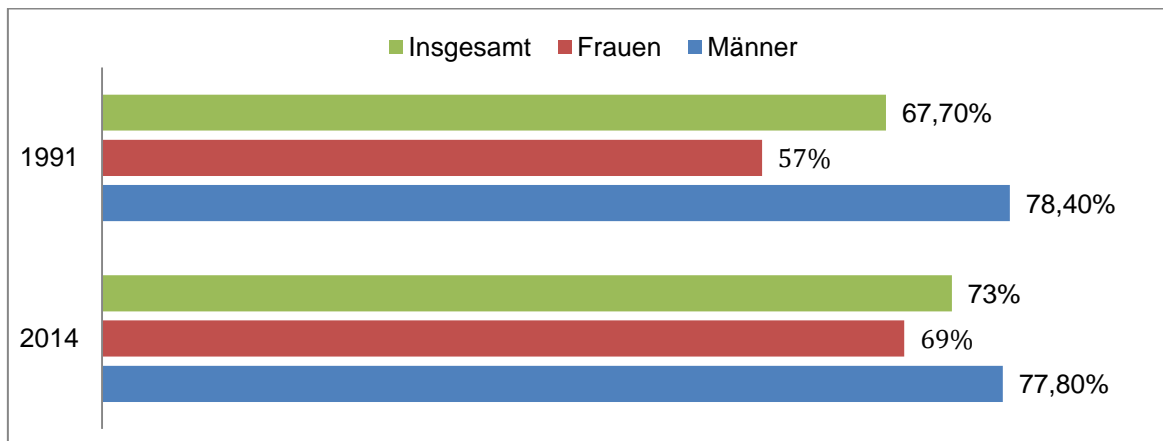
<sup>50</sup> vgl. Fees, Konrad: Werte und Bildung, 2000, S. 84.

<sup>51</sup> vgl. <http://www.bpb.de/system/files/pdf/303OVV.pdf>, 24.02.2017.

<sup>52</sup> <http://www.zeit.de/karriere/beruf/2015-10/frauenquote-unternehmen-kritik-umsetzung>, 27.02.2017.

<sup>53</sup> vgl. Dorschner, Sandra: Vergleich der Rollenbilder von Mann und Frau, 2008, S. 4.

Abbildung 12: Erwerbstätigenquote in Deutschland



Quelle: <https://www.boeckler.de/53509.htm>

Trotz der etwas veralteten Datenerhebung des Statistischen Bundesamtes ist zu erkennen, dass immer mehr Frauen der Erwerbstätigkeit nachgehen, aber die Anzahl der erwerbstätigen Männer im Laufe der Jahre etwas abnimmt. Dies liegt daran, dass der Großteil der Männer der jüngeren Generation aktiv an der Erziehung ihrer Kinder teilhaben möchten. Außerdem möchten sie ihre Partnerin bei dem Ausgleich zwischen Beruf und Familie unterstützen. So baut sich eine bessere Vater-Kind-Beziehung auf.<sup>54</sup> Die Bedürfnisse der Männer und Frauen beziehen sich nicht mehr nur auf die Karriere, sondern es wird auch mehr auf die Familie und die Gesundheit geachtet. Die durchschnittliche Familie in Deutschland hat rund 1,6 minderjährige Kinder im Haushalt.<sup>55</sup> Neben der klassischen Kleinfamilie mit Vater, Mutter und Kind gibt es viele weitere Familientypen. Die Großfamilie, welche heutzutage immer seltener ist, beinhaltet das Leben mit mehreren Generationen unter einem Dach. Eine Patchwork Familie entsteht häufig nach Ehescheidungen, denn hier finden sich neue Partner, diese sind jedoch nicht mehr allein, sondern haben schon Kind/er. Falls das Leben in einer Partnerschaft einfach nicht funktioniert, kann das alleinerziehende Elternteil seinen Nachwuchs erziehen, wobei das Geschlechterverhältnis bei dieser Form in fast neun von zehn Fällen der Mutter zugeschrieben wird.<sup>56</sup> Die am stärksten vertretende Gruppe der Studierenden besteht meist aus einer nicht

<sup>54</sup> vgl. Oechsle, Mechtild; Knauf, Helen; Maschetzke, Christiane; Rosowski, Elke: Berufsorientierung und Lebensplanung junger Frauen und Männer, 2010, S. 150.

<sup>55</sup> vgl. <https://de.statista.com/themen/98/familie/>, 28.02.2017.

<sup>56</sup> vgl. [http://www.t-online.de/eltern/familie/id\\_77450798/familie-so-lebt-die-deutsche-durchschnittsfamilie.html](http://www.t-online.de/eltern/familie/id_77450798/familie-so-lebt-die-deutsche-durchschnittsfamilie.html), 28.02.2017.

verheirateten und kinderlosen Einzelperson. Wie der Geschlechteranteil, das Alter und der Beziehungsstatus an der Hochschule aussehen wird, kann man anhand der Befragung prozentual darstellen und so überprüfen wie das Verhältnis der Studierenden ist.

An der Hochschule Mittweida ist auch ein Teil der Familientypen vertreten. Als zertifizierte familiengerechte Hochschule bietet sie viele verschiedene Servicebereiche für Familien an.<sup>57</sup> Die Servicebereiche reichen von der Pflege der Angehörigen, Betreuung der Kinder, bis hin zur Unterstützung von benachteiligten Studierenden. So kann die Chancengleichheit für alle Studierenden gewährleistet werden. Außerdem gibt es für aktive Studenten ein weitreichendes Sport- und Freizeitangebot. Auf diese Angebote, die den Studierenden zur Verfügung gestellt werden, wird im nächsten Kapitel näher eingegangen. Hierbei wird nicht nach dem Alter oder dem Geschlecht unterschieden, sondern ein Angebot präsentiert, das für jeden Studierenden eine willkommene Abwechslung bietet. Somit kann jedes Semester von Montag bis Freitag ein weites Spektrum an Aktivitäten besuchen und einen Ausgleich zum Studienalltag erzeugen.

---

<sup>57</sup> vgl. <https://www.hs-mittweida.de/webs/campusbuero/service-fuer-familien.html>, 01.03.2017.



## 4 Work-Life-Balance der „Hochschule Mittweida“

### 4.1 Geschichte der Hochschule Mittweida

Die Hochschulstadt Mittweida, welche im Mittelsächsischen Landkreis liegt und mit knapp 15.000 Einwohnern eher zu den kleineren Städten zählt, hat eine über 150-jährige Hochschultradition.<sup>58</sup> Mit ca. 6.560 eingeschriebenen Studentinnen und Studenten im Wintersemester 2016/2017 ist sie die größte Fachschule des Landes und stellt somit sogar die „Hochschule für Technik, Wirtschaft und Kultur“ in Leipzig und die „Hochschule für Technik und Wirtschaft“ in Dresden in den Schatten. Selbst die in der Bergstadt Freiberg liegende „Technische Universität“ kann anhand der eingeschriebenen Studenten nicht mit der HSMW mithalten.<sup>59</sup>

Die Hochschule, wie wir sie heute kennen, wurde 1867 als private Bildungseinrichtung „Technikum Mittweida“ gegründet. Nach weiteren Namensänderungen erfolgte im Jahr 2009 die endgültige Umbenennung in „Hochschule Mittweida University of Applied Sciences“, wie sie bis heute heißt.<sup>60</sup> Diese Einrichtung ist nicht nur als „Partnerhochschule des Spitzensports“ bekannt, sondern wurde sogar 2009 als zertifizierte Familiengerechte Hochschule anerkannt.<sup>61</sup> So wird die Work-Life-Balance an der Hochschule gefördert, um Beruf bzw. Studium und Familie in Einklang zu bringen. Die Fakultäten Ingenieurwissenschaften, Angewandte Computer und Biowissenschaften, Wirtschaftsingenieurwesen, Soziale Arbeit und Medien können besucht werden. In diesen Fakultäten kann je nach Angebot der Abschluss des Bachelor, Master und Diplom erreicht werden. Wobei die Regelstudienzeit des Bachelor Studiengangs sechs Semester beträgt. Der Master kann nur mit dem Abschluss des Bachelors belegt werden. Diplomstudiengänge dauern in der Regel acht Semester. Ein Semester dauert 6 Monate inklusive der vorlesungsfreien Zeit durch Feiertage, Ferien, etc..

<sup>58</sup> vgl. <http://www.mittweida.de/stadt-erkunden/mittweida-in-zahlen/>, 03.03.2017.

<sup>59</sup> vgl. <https://www.studis-online.de/StudInfo/hochschule.php?bundesland=13>, 02.03.2017.

<sup>60</sup> vgl. <https://www.hs-mittweida.de/hochschule/portrait.html>, 01.03.2017.

<sup>61</sup> vgl. <https://www.sport.hs-mittweida.de/leistungssport.html>, 04.03.2017.

Nachdem der Untersuchungsort vorgestellt wurde, ist es an der Zeit, im nächsten Kapitel die einzelnen Fakultäten näher zu präsentieren und zu zeigen, durch welche Ausbildung diese gekennzeichnet sind.

## 4.2 Vorstellung der Fakultäten

In diesem Kapitel werden dem Leser absteigend nach der Anzahl der eingeschriebenen Studenten die Fakultäten der Hochschule Mittweida einzeln erläutert.

Die **Fakultät „Medien“** mit 2.411 eingeschriebenen Studenten im WS 16/17 ist die größte Fakultät an der Hochschule. Diese beschäftigt sich mit Medien- und Ingenieurwissenschaftlichen, Bachelor- und Master-Studiengängen. Die angebotenen Studiengänge sind fächerübergreifend und sehr praxisnah aufgebaut. Im hochmodernen „Zentrum für Medien und Soziale Arbeit“ haben die Studierenden hervorragende Bedingungen, um ihr Studium mit neuster Technik erfolgreich zu absolvieren. Dieses Gebäude wurde nach dreijähriger Bauzeit im September 2014 erst feierlich eröffnet und verfügt über die neuste Fernseh-, Ton- und Studiotechnik.<sup>62</sup>

Die **Fakultät „Wirtschaftsingenieurwesen“** ist mit 1.440 eingeschriebenen Studenten im WS 16/17 die zweitgrößte Abteilung der Hochschule und wurde im September 2015 neu gegründet. Diese Einrichtung bietet ingenieurtechnische, wirtschaftswissenschaftliche, sowie immobilienpezifische Studienmöglichkeiten an. Die umfangreichen Wahlmöglichkeiten im Bachelor- oder Diplomstudiengang bieten eine berufszielorientierte Qualifikation in allen Bereichen an. Nach einem erfolgreichen Abschluss des Bachelors kann der Studierende den Masterstudiengang besuchen und somit alle Lebensphasen eines Unternehmens aus Sicht eines Managers kennenlernen. Dieses Programm kann durch die Einsetzung von Studienschwerpunkten und Wahlpflichtfächern umgesetzt werden. An dieser Fakultät wurde diese Bachelorarbeit geschrieben und von der

---

<sup>62</sup> vgl. <https://www.me.hs-mittweida.de/>, 05.03.2017 und vgl. <http://www.emba-medienakademie.de/news/feierliche-eroeffnung-des-neuen-medienzentrums-in-mittweida/>, 05.03.2017.

Studiendekanin des Lehrstuhls „Betriebswirtschaft Bachelor“, Frau Prof. Dr. Meister, betreut.<sup>63</sup>

Die **Fakultät „Angewandte Computer- und Biowissenschaften“** ist mit 1.380 eingeschriebenen Studenten im WS 16/17 nur geringfügig kleiner und entstand aus der bisherigen Fakultät „Mathematik, Naturwissenschaften und Informatik“. Die Hochschule Mittweida bietet hervorragende Lehr- und Ausbildungsbedingungen bezüglich der MINT-Fächer. MINT ist eine zusammenfassende Bezeichnung für **Mathematik, Informatik, Naturwissenschaft und Technik**. In relativ kleinen Seminargruppen werden die Inhalte der modernen und innovativen Studiengänge an die Studierenden vermittelt.<sup>64</sup>

Die Hochschulausbildung der **Fakultät „Ingenieurwissenschaften“** mit 806 eingeschriebenen Studenten im WS 16/17 ist durch eine praxisnahe und fächerübergreifende Instruktion gezeichnet. Auch hier wird auf kleine Seminargruppen gesetzt, um eine bessere Betreuung und einen höheren Lernerfolg zu generieren. Durch praxisbezogene Anwendungsaufgaben und experimentelle Versuche mit persönlicher Betreuung kann theoretisches Wissen in die Praxis umgesetzt werden.<sup>65</sup>

Zu guter Letzt die **Fakultät „Soziale Arbeit“**, welche mit 523 eingeschriebenen Studenten im WS 16/17 die kleinste der fünf Fakultäten ist. Diese beinhaltet moderne, akkreditierte Studiengänge, welche seit 2007 modularisiert angeboten werden. Die Einrichtung befindet sich, wie die der Medien, im hochmodernen „Zentrum Medien und Soziale Arbeit.“<sup>66</sup>

Außerdem verfügt die Hochschule Mittweida über Forschungseinrichtungen und -institute, sowie Kooperationspartner in Forschung und Lehre. An dieser Einrichtung arbeiten um die 500 im WS 16/17 eingeschriebene Studenten.<sup>67</sup> Durch die Praxismodule, die im Studium Pflicht sind, werden die Absolventen optimal für den Berufseinstieg gewappnet, unbedeutend, welche Fakultät Sie besuchen. Ausnahmen können durch die Studienordnung geregelt werden, da

<sup>63</sup> vgl. <https://www.wi.hs-mittweida.de/fakultaet.html>, 05.03.2017 und <https://www.wi.hs-mittweida.de/studium/studienangebote/bachelor-of-arts-betriebswirtschaft.html>, 05.03.2017.

<sup>64</sup> vgl. <https://www.cb.hs-mittweida.de/>, 06.03.2017.

<sup>65</sup> vgl. <https://www.inw.hs-mittweida.de/>, 06.03.2017.

<sup>66</sup> vgl. <https://www.sw.hs-mittweida.de/>, 07.03.2017.

<sup>67</sup> vgl. <https://www.forschung.hs-mittweida.de/forschungseinrichtungen-institute.html>, 07.03.2017.

durch gewisse Anträge und Anrechnungen einer Ausbildung, die eventuell vor dem Studium abgeschlossen wurde, das Praxismodul nicht zwingend absolviert werden muss. Das Hochschulleben in Mittweida besteht aber nicht nur aus Fakultäten und Instituten, sondern kann auch durch seine Sport- und Freizeitangebote überzeugen. Diese Offerte, welche den Ausgleich zum Studium bringen soll, wird dem Leser im nächsten Kapitel dargeboten.

### 4.3 Sport- und Freizeitangebote

Als Partnerhochschule des Spitzensports darf natürlich ein umfangreiches Sportangebot für Studierende, sowie Professoren und Mitarbeiter, nicht fehlen.<sup>68</sup> Die Sportarten reichen von den bekannten Ballsportarten wie Fußball, Basketball und Volleyball, bis zu den ausgefalleneren Sportarten wie z.B. Ultimate Frisbee, Kanusport, Floorball, etc.. Der Vorteil eines solchen Angebotes ist es, dass eine Sportart kostengünstig ausprobiert werden kann. Sobald diese als gut befunden wird, hat der Studierende die Möglichkeit, aktiv im Hochschulteam mitzuwirken und in Wettkämpfen gegen andere Lehranstalten Mittweida zu vertreten.<sup>69</sup> Dabei ist es gleichgültig, ob im Sommer draußen auf den kommunalen Sportstätten trainiert wird oder im Winter in der hochschuleigenen Sporthalle.<sup>70</sup> Für die Spitzensportler bietet die HSMW optimale Bedingungen, um ihre Karriere im Leistungssport zu fördern und dual das Studium zu absolvieren. Der erfolgreichste Vertreter der Hochschule ist Eric Frenzel. Im Jahr 2016 wurde dieser Olympiasieger, Weltmeister und Weltcupsieger in der Nordischen Kombination.<sup>71</sup> Doch auch für weniger Sportbegeisterte bietet die Hochschule verschiedenste Aktivitäten neben dem Vorlesungsalltag an. Für technisch basierte Studierende kann im „Technikum Mittweida Motorsport“ jährlich ein Rennbolide für den internationalen Wettbewerb gefertigt werden. Der weltweite Wettkampf, an dem um die 500 Teams teilnehmen, nennt sich „Formula Student“.<sup>72</sup> Wollen Sie sich jedoch nicht die Hände dreckig machen, aber trotzdem mit Technik zu tun haben, dann ist das „99drei Radio Mittweida“ genau das Richtige. Hier können

<sup>68</sup> vgl. <https://www.sport.hs-mittweida.de/sportangebot.html>, 07.03.2017.

<sup>69</sup> vgl. <https://www.sport.hs-mittweida.de/sportangebot/fuer-studierende.html>, 07.03.2017.

<sup>70</sup> vgl. <https://www.sport.hs-mittweida.de/sportstaetternutzung.html>, 06.03.2017.

<sup>71</sup> vgl. <https://www.sport.hs-mittweida.de/leistungssport/erfolge-2016-2017.html>, 07.03.2017.

<sup>72</sup> vgl. <http://www.tm-motorsport.net/>, 06.03.2017.

Nachrichten, Musik und andere Themen im Radio, aus Sachsens größter Musikredaktion, für Mittweida gesendet werden.<sup>73</sup> In Ihnen steckt aber kein Sportler oder Techniker, dann stellen Sie doch Ihr schauspielerisches Talent auf der „Hochschulbühne am Schwanenteich“ unter Beweis. Dieses Projekt besteht vom Schauspieler bis zum Produktionsleiter aus Studenten der Hochschule. Hier wird jährlich ein Stück inszeniert, welches nach erfolgreicher Probezeit und Gestaltung uraufgeführt wird.<sup>74</sup> Dies war ein kleiner Einblick in die „Studentischen Projekte“ dieser Einrichtung. Die Hochschule bietet ein breites Spektrum an Aktivitäten neben dem Lernstress an, um den Ausgleich zum Studium zu gewährleisten. Ob die Studierenden einen solchen Ausgleich überhaupt benötigen, wird Anhand der Befragung im Kapitel fünf geklärt.

#### 4.4 Servicebereiche der familiengerechten Hochschule

Die Hochschule Mittweida wurde bereits Ende 2009 als „Familiengerechte Hochschule“ zertifiziert. Dadurch, dass viele zahlreiche Maßnahmen zur Förderung der Chancengleichheit und Förderung des Nachwuchses getroffen wurden, konnte im Jahr 2013 eine Rezertifizierung der Hochschule durchgeführt werden. Eine familienfreundliche Einrichtung zu repräsentieren, wurde in den letzten Jahren zu einer Daueraufgabe, die im Sommer letzten Jahres durch eine erneute Rezertifizierung bescheinigt wurde. In Zukunft wird die Kernaufgabe, das ganzheitliche Gesundheitsmanagement, eine Rolle spielen.<sup>75</sup> Die Servicebereiche der Hochschule decken viele Bereiche für Menschen mit Behinderung und chronischer Erkrankung ab. Des Weiteren hilft die Sozialkontaktstelle, Familien und Pflegende zu unterstützen, um eine bessere Vereinbarkeit von Studium und Privatleben zu ermöglichen.<sup>76</sup>

---

<sup>73</sup> vgl. <http://www.radio-mittweida.de/>, 06.03.2017.

<sup>74</sup> vgl. <http://www.theater-mittweida.de/>, 06.03.2017.

<sup>75</sup> vgl. <https://www.hs-mittweida.de/webs/campusbuero/familiengerechte-hochschule.html?Size=xantqmhovxza%3Fprint%3D1>, 08.03.2017.

<sup>76</sup> vgl. <https://www.hs-mittweida.de/webs/campusbuero.html>, 08.03.2017.

#### 4.4.1 Menschen mit Behinderung/chronischer Erkrankung

Körperlich oder auch geistig beeinträchtigte Menschen sollen ohne Diskriminierung auch den Zugang zur Hochschulbildung bekommen. Dabei hilft die Hochschule den Menschen mit Behinderung oder Erkrankungen im Studium und unterstützt diese, sodass sie besser in ihren Bereichen zu Recht kommen. Das Team der Sozialkontaktstelle hilft diesen Menschen sich besser zu integrieren, um sich so als vollwertige Studierende zu fühlen.<sup>77</sup> Doch nicht nur die menschliche, sondern auch die technische Unterstützung wird den Benachteiligten durch Vorlage eines Attestes zur Verfügung gestellt. Hier können Unterstützungen für Verbesserung der Ergonomie ausgeliehen werden. Diese beinhalten Sitzkissen für die Entlastung des Rückens, um Haltungsschäden nicht zu verschlimmern, sowie ergonomisch geformte Tastaturen und Mäuse, die das Arbeiten am Platz erleichtern sollen. Außerdem kann durch den Einsatz von Apparaturen das Hören und Lesen in der Lehrveranstaltung verbessert werden.<sup>78</sup> Aber auch Familien mit Kindern, die sich für ein Studium an der Hochschule Mittweida entschieden haben, werden unterstützt.

#### 4.4.2 Studieren mit Kind

Ist diese Entscheidung gefallen, dass Eltern mit kleinen Kindern ein Studium absolvieren, so unterstützt die familiengerechte Hochschule umfassend. Als Mutter oder Vater hat man eine große Verantwortung gegenüber dem Nachwuchs. Die Sozialkontaktstelle berät und informiert die Eltern zu Themen rund um die Familie. Fragen zur Finanzierung, Betreuung oder auch gesetzliche Unklarheiten können so einvernehmlich geklärt werden. Die Planung und Organisation bei den zu betreuenden Kindern spielt dabei eine zentrale Rolle, welche mit dem geschulten Personal vereinbart werden kann.<sup>79</sup> Durch die hohe Lebenserwartung in der heutigen Zeit ist ein weiterer Bereich „Service für Pflegende“ in Kraft getreten.

<sup>77</sup> vgl. <https://www.hs-mittweida.de/webs/campusbuero/service-fuer-menschen-mit-behinderung-chronischer-erkrankung.html>, 08.03.2017.

<sup>78</sup> vgl. <https://www.hs-mittweida.de/webs/campusbuero/service-fuer-menschen-mit-behinderung-chronischer-erkrankung/ausleihe-von-unterstuetzungsgegenstaenden.html>, 08.03.2017.

<sup>79</sup> vgl. <https://www.hs-mittweida.de/webs/campusbuero/service-fuer-familien.html>, 08.03.2017.

#### 4.4.3 Studierende mit zu pflegenden Angehörigen

Auch Menschen, die für pflegebedürftige Familienangehörige Verantwortung tragen, müssen eine Chance bekommen, ein Studium an der Hochschule zu realisieren. Hierbei spielt der erwähnte „Demografische Wandel“ eine starke Rolle, da die Gesellschaft immer älter wird und diese auf Unterstützung der Angehörigen angewiesen ist. Die Sozialkontaktstelle berät zum Thema Pflege und deren gesetzlichen Grundlagen, sowie zur Pflegefinanzierung.<sup>80</sup>

Wie sich erkennen lässt, wird Chancengleichheit an der Hochschule Mittweida ganz groß geschrieben. Hierbei steht im Fokus, dass die Diskriminierung in den Hintergrund rückt und die Einrichtung für jeden Mensch erreichbar ist. Männer und Frauen sind gleichgestellt, ausländische Studenten werden unterstützt sowie generationsübergreifende Angebote für Jung und Alt werden offeriert.<sup>81</sup> Zur Unterstützung und Förderung des Gesundheitsbewußtseins veranstaltet die Hochschule Mittweida jährlich einen Gesundheitstag für alle Studierenden und Beschäftigten. Dabei werden Angebote vorgestellt und Informationen rund um das Thema Gesundheit vermittelt.<sup>82</sup> Wie die Studierenden mit dem Angebot an der Hochschule zufrieden sind, wird anhand des Fragebogens in dieser Arbeit ermittelt. Auch besteht die Möglichkeit, Anregungen oder Verbesserungsvorschläge in der Umfrage niederzuschreiben.

---

<sup>80</sup> vgl. <https://www.hs-mittweida.de/webs/campusbuero/service-fuer-pflegende.html>, 08.03.2017.

<sup>81</sup> vgl. <https://www.hs-mittweida.de/webs/campusbuero/chancengleichheit.html>, 08.03.2017.

<sup>82</sup> vgl. <https://www.hs-mittweida.de/webs/campusbuero/gesundheit.html>, 08.03.2017.

## 5 Befragung der Studenten an der Hochschule

### 5.1 Datensammlung

#### 5.1.1 Vorgehensweise der Datensammlung

Im Rahmen der Bachelorarbeit soll eine Sammlung an Daten über die Work-Life-Balance an der „Hochschule Mittweida“ durchgeführt werden, um die Situation der Studierenden zu analysieren. Anhand dieser Daten kann herausgefunden werden, ob Verbesserungsmöglichkeiten an der Einrichtung nötig sind. Für eine Datensammlung können zwei verschiedene Methoden verwendet werden. Einerseits die Sekundärforschung und andererseits die Primärforschung. Das wichtigste Merkmal in dem sich beide unterscheiden ist, dass bei der sekundären Forschung alle Daten, die man erhält, bereits vorhanden sind und die Daten bei der primären Forschung neu erhoben werden.<sup>83</sup> Da keine vorhandenen Daten genutzt werden können, handelt es sich um eine Ersterhebung, also die primäre Forschung, welche sich mit drei Verfahren beschäftigt. Zum einen gibt es die Befragung, welche schriftlich oder mündlich anhand eines Fragebogens durchgeführt wird. Hierfür werden die Fragen in standardisierter, teilstandardisierter und nicht standardisierter Form gestellt. Zum zweiten wird sich mit der Beobachtung beschäftigt, welche durch Personen oder mit Hilfe von Technik verdeckt oder offen durchgeführt wird. Zum dritten ist ein experimentelles Verfahren notwendig, dieses findet unter künstlichen Bedingungen im Labor oder unter realistischen Bedingungen außerhalb des Labors statt.<sup>84</sup> Eine Beobachtung oder ein Experiment ist jedoch für diese Arbeit nicht geeignet. So wird die Datenerhebung anhand einer Befragung stattfinden, welche wiederum in drei Bereiche unterteilt wird:

---

<sup>83</sup> vgl. Ahlström, Christian; Gesper, Tilo: Der Erfolg von Handelsmarken: Welche Strategien die Position der Marke stärken. Ergebnisse einer umfangreichen Studie, 2007, S. 103.

<sup>84</sup> vgl.

<https://www.stefanux.de/wiki/doku.php/bwl/marktforschung/prim%C3%A4r/sekund%C3%A4rforschung>, 06.03.2017.



Abbildung 13: Merkmale der Befragung

Art der Befragung	Grad der Standardisierung	Häufigkeit der Befragung
<ul style="list-style-type: none"> <li>• mündlich</li> <li>• schriftlich</li> <li>• telefonisch</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• standardisiert</li> <li>• teilstandardisiert</li> <li>• nicht standardisiert</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• einmalige Befragung</li> <li>• mehrmalige Befragung</li> </ul>

Quelle: Eigenerstellung in Anlehnung: [https://www.uni-due.de/imperia/md/content/soziologie/lehrmittel/6a\\_erhebung\\_befragung3.pdf](https://www.uni-due.de/imperia/md/content/soziologie/lehrmittel/6a_erhebung_befragung3.pdf), 06.03.2017, S.2 ff

Der erste Bereich deckt die Art der Befragung ab. Hierzu dient zur Anschauung eine Tabelle über die positiven und negativen Seiten der jeweiligen Befragungsform:

Abbildung 14: Vor- und Nachteile von Befragungsmethoden

	Vorteile	Nachteile
Schriftliche Befragung	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kostenvorteil, da kein Interviewereinsatz</li> <li>• Keine Interviewereinflüsse</li> <li>• höherer Zielgruppenerreichungsgrad</li> <li>• weitgehender Ausschluss unüberlegter Antworten</li> <li>• Einsatz visueller Hilfsmittel möglich</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• geringe Rücklaufquote</li> <li>• Kontrollmöglichkeit hinsichtlich Verständnis, Antwortvollständigkeit, Einhaltung der Fragenreihenfolge usw. fehlt</li> <li>• Nachfassaktionen notwendig</li> <li>• Fragebogenumfang muss handhabbar sein</li> <li>• Querverbindungen unter den Befragten sind nicht auszuschließen</li> </ul>
Mündliche Befragung	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gesprächssituation ist überschaubar</li> <li>• Rückfragen sind möglich</li> <li>• hohe Beantwortungsquote</li> <li>• Interviewer und visuelle Hilfen ermöglichen komplexe Fragen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• keine Anonymität</li> <li>• Interviewereinfluss</li> <li>• hohe Kosten</li> <li>• längere Entwicklungsdauer des Erhebungsdesigns</li> </ul>
Telefonische Befragung	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kostenvorteil</li> <li>• Schnelligkeit der Durchführung, besonders geeignet für Blitzumfragen</li> <li>• relativ geringer Interviewereinfluss</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rückfragen begrenzt möglich</li> <li>• Konzentrationsprobleme</li> <li>• Gesprächssituation nicht überschaubar</li> <li>• bestimmte Zielgruppen sind z. B. aufgrund veralteter Daten oder Geheimnummern nicht erreichbar</li> </ul>

Quelle: Kleinaltenkamp, Michael, Saab, Samy: Technischer Vertrieb- Eine praxisorientierte Einführung in das Business-to-Business-Marketing, 2009, S.33.

Wie man anhand der Vorteile sieht, ist eine schriftliche Befragung in diesem Fall sinnvoller, da eine große Zielgruppe erreicht werden soll und es sehr zeitaufwändig wäre, jeden einzelnen Studierenden mündlich zu befragen. So war schnell entschieden, welche Art der Befragung verwendet wird. Bei dieser Art von Befragung erhält die Untersuchungsgruppe einen Fragebogen, den diese schriftlich beantworten soll. Dieser kann entweder online oder per Post versendet werden, wobei die digitale Form per Mail oder auch auf Websites, durch Bereitstellen von Links, die günstigere und zeitgemäßere Alternative ist. Durch den Email-Verteiler der Hochschule kann so jeder Studierende problemlos erreicht werden. Dadurch, dass die Beantwortung des Fragebogens online erfolgt, werden die Ergebnisse kostenfrei an den Autor zurückgesendet. Der Grad der Standardisierung spielt außerdem eine wichtige Rolle in der Einteilung der Fragen. Dieser Grad entscheidet in welchem Maß der Fragebogen erstellt wird. Der Standardisierungsgrad reicht von nicht standardisiert, über teilstandardisiert bis hin zu standardisiert. Bei einer nicht standardisierten Befragung ist die Reihenfolge der Fragen nicht festgelegt. So kann der Interviewer die Fragen und ihre Abfolge frei wählen. Ist die Fragenformulierung festgelegt, aber nicht wann diese gestellt werden müssen, so spricht man von einer teilstandardisierten Befragung. Zu guter Letzt gibt es die Befragung in der die Reihenfolge sowie die Formulierung und auch deren Antworten festgelegt sind, hierbei spricht man von der standardisierten Befragung.<sup>85</sup>

Die letzte Rolle spielt die Häufigkeit der Befragung. Unterschieden wird zwischen einer einmaligen Befragung und einer mehrmaligen Befragung, wobei bei der mehrmaligen Befragung dasselbe Thema mehrmals angeschnitten wird. In diesem Fall wird eine einmalige Befragung ausreichen, um zu einem verwertbaren Ergebnis zu kommen.<sup>86</sup>

---

<sup>85</sup> vgl. <http://qsf.e-learning.imb-uni-augsburg.de/node/744>, 07.03.2017.

<sup>86</sup> vgl. <http://www.daswirtschaftslexikon.com/d/befragung/befragung.htm>, 07.03.2017.

### 5.1.2 Art der Befragung

Nachdem der Grad der Standardisierung sowie die Art und Häufigkeit der Befragung erörtert wurden, stand nun die Zusammenstellung zur Debatte. Nach einer Analyse der Möglichkeiten hat sich der Autor für einen digitalen Fragebogen entschieden. Dieser wird schriftlich, standardisiert und einmalig den Studierenden für die Beantwortung zur Verfügung gestellt. Gegenwärtig war es an der Zeit, sich Gedanken über den Umfang des Fragebogens und dessen Fragen zu machen. Durch die Onlineerstellung eines digitalen Fragebogens kann eine Anonymität der Befragten gewährleistet werden, ohne dass diese vom Interviewer beeinflusst werden. Außerdem wird den Studierenden so eine einfache Beantwortung der Fragen geboten, da diese durch einfaches Markieren ihre zutreffenden Antworten geben können. Nach der Erstellung des Frage-Antwortbogens wurde eine kurze Einführung niedergeschrieben und der Autor erwähnt, um das Konstrukt etwas aufzulockern. Nach Fertigstellung des Umfragebogens haben die Studierenden durch einen Mitarbeiter des Studentenrates den Zugriff per Mail erhalten. Über einen Zeitraum von vier Wochen konnten nun die Fragen beantwortet werden. Nach Ablauf dieser Frist wurde eine durchschnittliche Resonanz verzeichnet werden und die Auswertung erfolgte.

### 5.1.3 Ziel der Befragung

Ziel der Befragung ist es, zu zeigen, ob die Studierenden der „Hochschule Mittweida“ mit ihrer Work-Life-Balance im Einklang stehen oder ob eventuell Verbesserungen nötig sind, um ihnen bei einem ausgeglichenen Studentenleben zu helfen. Hierbei geht es explizit um den Stressabbau und der Zeit für Freizeit- und Sportaktivitäten neben dem Studium. Außerdem soll herausgefunden werden, ob ein Gleichgewicht zum privaten und studentischen Alltag besteht und somit ausreichend Zeit für die Familie vorhanden ist. Anhand eines Fragebogens sollten die daraus resultierten Ergebnisse überprüft werden, um so die Work-Life-Balance der Studierenden zu erfahren. Ob es Geschlechter- sowie Fakultätsunterschiede gibt, wird im späteren Verlauf der Arbeit empirisch erforscht.

## 5.2 Datenanalyse

### 5.2.1 Aufbau des Fragebogens

Der Fragenbogen zum Thema „Work-Life-Balance“ im Studium an der Hochschule in Mittweida wurde anhand eines Umfragetools online erstellt. Mit Hilfe der Website „[www.survio.com](http://www.survio.com)“ konnte so eine übersichtliche Umfrage erstellt werden.<sup>87</sup> Im oberen Bereich der Website befindet sich die Einleitung. In dieser wird das Thema erwähnt und eine kurze Beschreibung über den Ablauf gegeben. Des Weiteren werden Anmerkungen zu den Formalien gegeben und abschließend eine Danksagung vorab durch den Autor übermittelt. Der Fragebogen besteht aus 22 Fragen zu verschiedensten Themen rund um das Studium, die von den Studierenden beantwortet werden müssen. Die ersten vier Fragen zur Person werden als soziodemographisch bezeichnet, diese beinhalten Daten wie Alter, Geschlecht, Familienstand und Bildung.<sup>88</sup> Darauf folgend kommen Fragen zum Studentenleben. In denen erfahren wir, welcher Fakultät der Proband angehört und wie dieser zum Studienort gelangte. Nachdem dieser Komplex beantwortet ist, wird gefragt, wie der Studierende zum Thema Fleiß und Pflichten im Studium steht. Logischerweise ist es jetzt an der Zeit, den Stressfaktor zu befragen und Vorschläge, wodurch sich dieser verringern lässt, einzuholen. Entsprechend ist, die zeitliche Verteilung dieses Ausgleiches zu erfragen, gleichgültig, ob an Informationstechniken oder an Aktivitäten neben dem Studium. Sind die grundlegenden Fragen beantwortet, wird die Untersuchungsgruppe nach der Wichtigkeit der sozialen Kontakte, Freizeit, Karriere und des Kapitals befragt. Im Anschluss gibt es die Frage zum Zeitmanagement und ob es eine Geschlechterabhängigkeit zu diesem Thema gibt. Abschließend fragt der Autor nach dem Wohlbefinden an der Hochschule und gibt die Möglichkeit, eventuelle Verbesserungsvorschläge zu nennen.

---

<sup>87</sup> vgl. <https://www.survio.com/survey/d/F9C8C9X7A7M5K6B8O>, 07.03.2017.

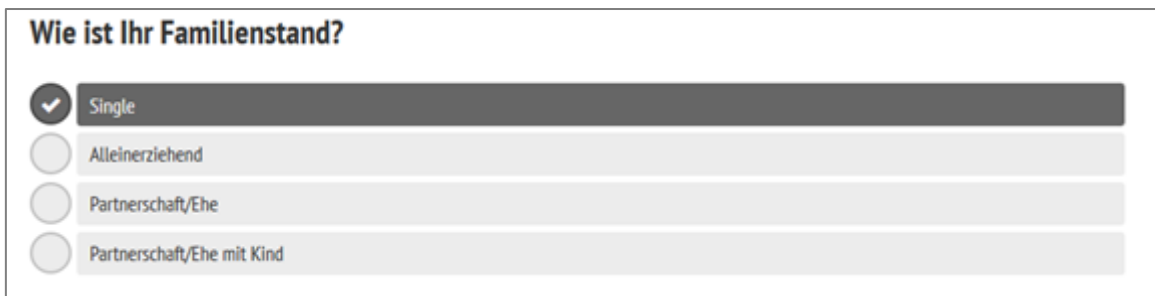
<sup>88</sup> vgl. <https://www.prospega.de/de/soziodemographische-daten>, 07.03.2017.

## 5.2.2 Inhalt des Fragebogens

Die Fragenstellungen und deren Antwortmuster wurden dezent und klar gehalten, sodass es zu keinen Missverständnissen kommen kann. Um die Gewissenhaftigkeit der Probanden zu gewährleisten, wurde der Umfang klein gehalten. So hatten diese oft nur die Möglichkeit, aus einer oder mehreren vorgegebenen Antworten zu wählen. Diesen Frage-Antworttyp nennt man „geschlossene Fragen.“<sup>89</sup>

Beispiele zur Veranschaulichung:

Abbildung 15: geschlossene Frage mit einer Antwortmöglichkeit



**Wie ist Ihr Familienstand?**

☒ Single

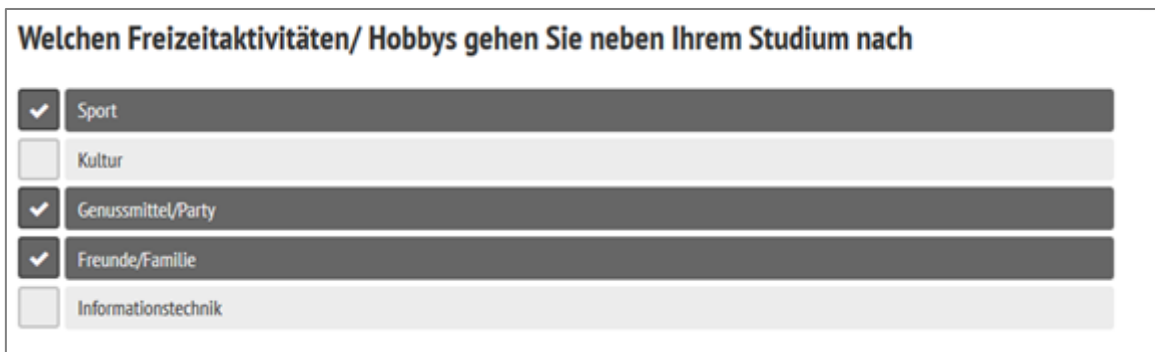
☐ Alleinerziehend

☐ Partnerschaft/Ehe

☐ Partnerschaft/Ehe mit Kind

Quelle: <https://www.survio.com/survey/d/F9C8C9X7A7M5K6B8O>

Abbildung 16: geschlossene Frage mit mehreren Antwortmöglichkeiten



**Welchen Freizeitaktivitäten/ Hobbys gehen Sie neben Ihrem Studium nach**

☒ Sport

☐ Kultur

☒ Genussmittel/Party

☒ Freunde/Familie

☐ Informationstechnik

Quelle: <https://www.survio.com/survey/d/F9C8C9X7A7M5K6B8O>

Bis auf ein paar Ausnahmen ist diese Art der Befragung im gesamten Fragebogen angewandt worden. Die andere Alternative war die offene Frage. Diese kennzeichnet dadurch, dass die Antwort ausführlich vom Probanden gegeben

<sup>89</sup> vgl. Phillips, Bernhard; Bodzenta, Erich: Empirische Sozialforschung: Strategie und Taktik, 2013, S. 146.

wird.<sup>90</sup> Diese Möglichkeit hat sich am Schluss des Fragebogens bewährt gemacht, da hier die Wünsche und Änderungen niedergeschrieben werden konnten und den Gedanken freier Lauf gelassen wurde.

In diesem Fall wurde die offene Frage mit einer geschlossenen Frage verbunden, sodass diese nur in Abhängigkeit von der davorliegenden beantwortet werden musste.

Wie sie am Beispiel aus dem Fragebogen erkennen können:

Abbildung 17: offene Frage in Abhängigkeit von einer geschlossenen Frage

Quelle: <https://www.surveio.com/survey/d/F9C8C9X7A7M5K6B8O>

In die Befragung ist ein weiterer Fragentyp eingebaut worden. Hier wurde die Skalenstruktur mit gerader Anzahl an Antworten bewusst vom Autor gewählt.<sup>91</sup> Diese Skala hilft die persönliche Einstellung des Probanden zu messen, ohne dass dieser sich durch Unsicherheit für den neutralen Mittelpunkt entscheiden kann. Der Vorteil bei einer geraden Anzahl liegt darin, dass sich die Befragten für eine Richtung entscheiden müssen. So kann die Tendenz des Probanden besser erkannt und ausgewertet werden. Daher hat sich der Autor für einen Verzicht der mittleren Stufe entschieden.<sup>92</sup>

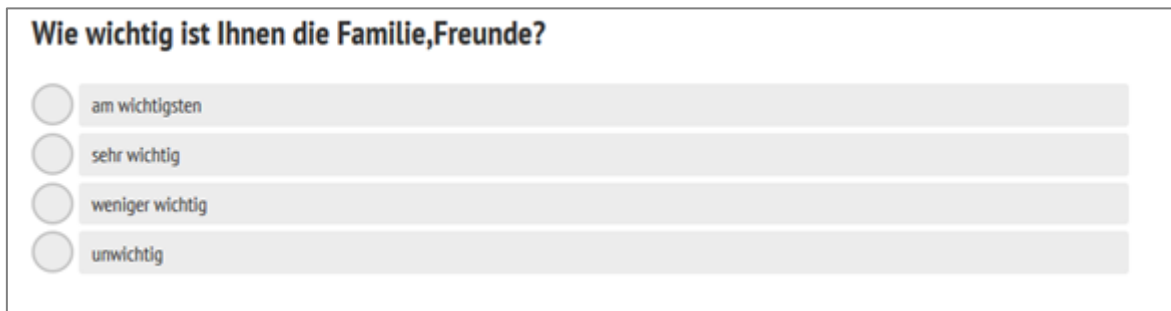
<sup>90</sup> vgl. Phillips, Bernhard; Bodzenta, Erich: Empirische Sozialforschung: Strategie und Taktik, 2013, S. 146.

<sup>91</sup> vgl. <http://www.online-research.de/erstellen/umfrage/skalenstruktur-im-fragebogen>, 10.03.2017.

<sup>92</sup> vgl. <http://versuch.file2.wcms.tu-dresden.de/w/index.php/Ratingskalen>, 10.03.2017.

So kam diese Frageform zustande:

Abbildung 18: Skalenstruktur mit gerader Anzahl an Antworten



**Wie wichtig ist Ihnen die Familie, Freunde?**

☐ am wichtigsten

☐ sehr wichtig

☐ weniger wichtig

☐ unwichtig

Quelle: <https://www.surveio.com/survey/d/F9C8C9X7A7M5K6B8O>

## 5.3 Datenauswertung

Nachdem die Studierenden den Fragebogen vollständig ausgefüllt haben und die Auswertung vollzogen werden konnte, ist es an der Zeit, die erforschten Daten zu präsentieren. Der Ablaufplan der Auswertung ist so festgelegt, dass der Vergleich von männlichen und weiblichen Personen zuerst gesondert vorgenommen wird und dann die komplette Auswertung des Fragebogens folgt. Im Abschluss der Datenauswertung zeigt sich, ob die Studierenden der „Hochschule Mittweida“ mit ihrer Work-Life-Balance im Einklang stehen.

### 5.3.1 Vergleich männlich und weiblich

In der Literatur wird dem weiblichen Geschlecht der Wunsch nach einer Work-Life-Balance eher als dem männlichen Geschlecht zugeschrieben.

„Zwar halten Männer und Frauen beide Lebensbereiche mehrheitlich für gleich wichtig und es finden sich bei der Qualifikation in jüngeren Untersuchungen i.d.R. kaum Unterschiede in den Inhalten beruflicher Ziele, doch bringen Frauen bei ihren Zukunftsplänen den Wunsch nach der Realisierung einer Work-Life-Balance stärker zum Ausdruck.“<sup>93</sup>

<sup>93</sup> Moser, Klaus: Wirtschaftspsychologie, 2007, S. 250.

Ob diese Hypothese auch für die Studierenden der Hochschule Mittweida gilt, wird auf den nächsten Zeilen festgestellt. Das Geschlechterverhältnis der Befragung lag bei 45,6 % Männern und 54,4 % bei den Frauen. Bei der Filtration nach Geschlecht ist aufgefallen, dass Frauen zum Thema „Einstellung zum Studium“ höhere Ansprüche an sich selbst haben als Männer. Mehr als 87 % der Frauen wollen gleich oder besser als der Durchschnitt sein, wobei der Prozentsatz bei den Männern gerade mal um die 65 % liegt. Diese zielorientierte Einstellung kann dazu führen, einen besseren Studienabschluss zu erreichen.

„Frauen studieren erfolgreicher als Männer“<sup>94</sup>

Durch den Druck, die Besten im Studium zu sein, fühlt sich das weibliche Geschlecht öfters gestresst als das männliche Geschlecht. 90 % der befragten Frauen fühlen sich gelegentlich bis ständig gestresst. Bei den befragten Männern liegt der Wert gerade mal bei knapp 64 %. Dennoch finden 75 % der Frauen, dass Work-Life-Balance geschlechterunabhängig ist und Männer denken mit 85 % genauso darüber.

### 5.3.2 Auswertung des Fragebogens

In diesem Kapitel werden die Ergebnisse der Umfrage grafisch dargestellt und ausgewertet. Es haben die Studierenden der Hochschule Mittweida aller Fakultäten an der Befragung teilgenommen. Die erste Frage hat sich mit der Altersverteilung der Studierenden an der Hochschule beschäftigt. Die Verteilung sieht grafisch dargestellt wie folgt aus:

---

<sup>94</sup> <http://www.tt.com/panorama/8771059-91/frauen-studieren-erfolgreicher-als-m%C3%A4nner.csp>, 24.04.2017.



Abbildung 19: Altersverteilung der Studierenden



Quelle: Eigenerstellung

Wie sich in der Grafik erkennen lässt, ist ein Großteil der Studierenden, die an der Umfrage teilgenommen haben, 21 bis 25 Jahre alt. Das Alter spielt im Studium dennoch eine untergeordnete Rolle, da sich oftmals erst später für ein Studium entschieden wird.

Die Umfrage war, wie im Laufe der Arbeit beschrieben, an alle Studierenden der Hochschule gerichtet, sodass Frauen und Männer gleichberechtigt daran teilnehmen konnten. Die Resonanz der Befragung lag bei einer recht guten Geschlechterverteilung, was sehr gut für die Auswertung war. Dennoch lagen die Frauen bei der Teilnahme knapp vorn, was eventuell an der weiblichen Einstellung zum Studium lag.

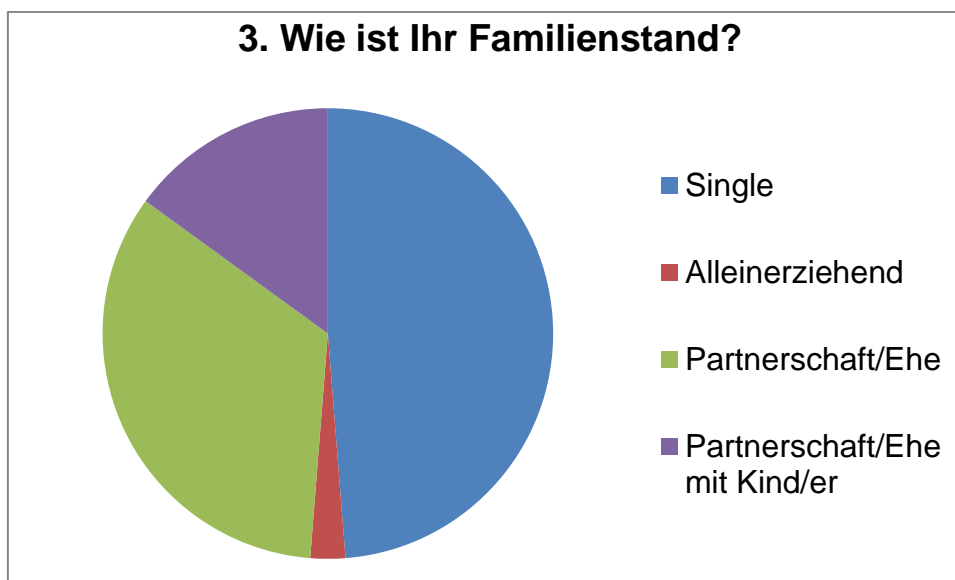
Abbildung 20: Geschlechterverteilung der Studierenden



Quelle: Eigenerstellung

Durch die fast ausgewogene Beteiligung beider Geschlechter an der Befragung ist eine gute Auswertung möglich. In welchem familiären Verhältnis die Studierenden leben, beinhaltet die Frage drei. Die Aufteilung von Singles und Menschen in fester Bindung ist nahezu ausgewogen, wobei die Mehrheit aller Befragten einen kinderlosen Haushalt führt. Die Kinderbetreuung spielt dennoch eine wesentliche Rolle, wenn es um das Thema Zeit und Erholung geht.

Abbildung 21: Familienstand der Studierenden



Quelle: Eigenerstellung

In der vierten Frage sollte der derzeitige Stand im Studium gezeigt werden. Wie zu erwarten, sind die meisten Immatrikulationen im Bachelorstudiengang, da es hier die meisten Angebotene an der Hochschule gibt.

Abbildung 22: gegenwärtiger Studienabschluss

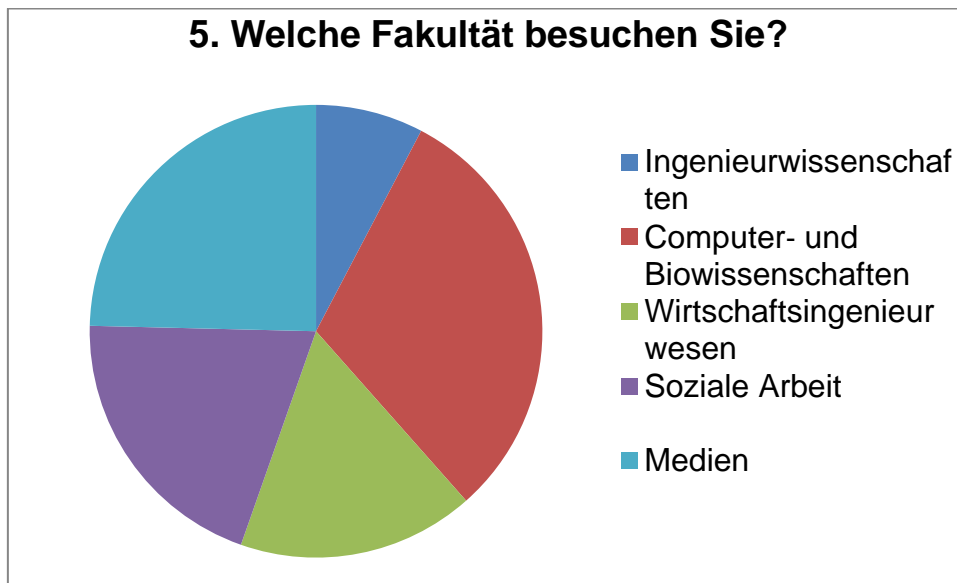


Quelle: Eigenerstellung

Alle Fakultäten haben eine Vielzahl von Bachelor Studiengängen. Den kleineren Teil machen die Masterstudiengänge aus, denn diese können Studierende nur nach erfolgreichem Abschluss des Bachelor belegen. Nach regulären sechs Semestern im Bachelor Studiengang kann der Masterstudiengang in regulären vier Semestern abgeschlossen werden, um einen höheren Bildungsabschluss zu erlangen. Ein Diplomstudiengang wird heutzutage nur noch selten angeboten. Hier können die Studierenden ihr Diplom in acht aufeinanderfolgenden Semestern abschließen. Über die Wertigkeit oder Vergleichbarkeit von Master und Diplom gehen die Meinungen weit auseinander, da jeder Studiengang seine eigenen Hürden und Vorzüge hat.

Von den Fakultäten der Hochschule, die im Kapitel 4.2 bereits näher erläutert wurden, haben alle an der Befragung wie folgt teilgenommen.

Abbildung 23: Fakultäten



Quelle: Eigenerstellung

Die dargestellte Verteilung in Abbildung 23 hat nichts mit der je Fakultät eingeschriebenen Studentenzahl an der Hochschule zu tun, sondern zeigt lediglich die prozentuale Umfrageteilnahme.

Abbildung 24: Ankunft in Mittweida

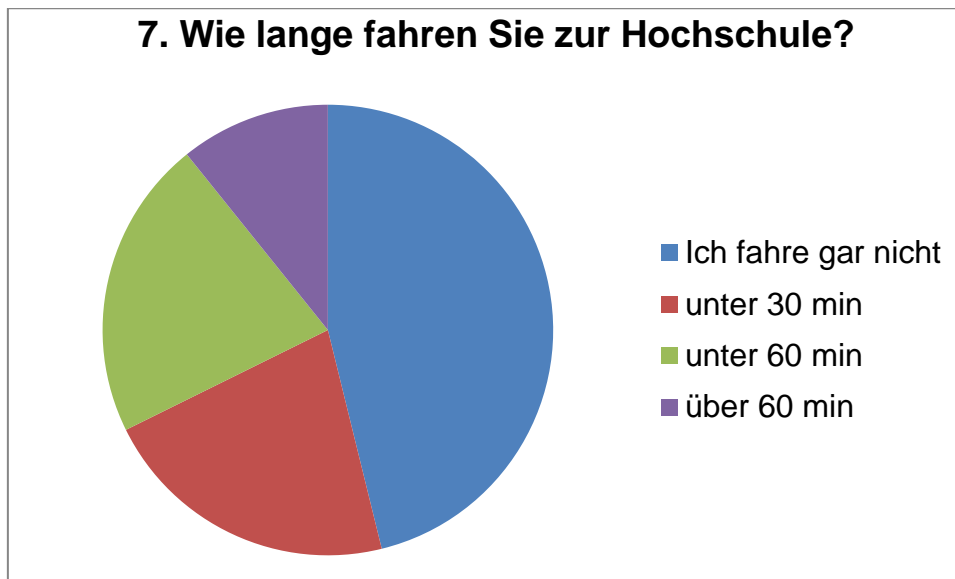


Quelle: Eigenerstellung

Laut der befragten Studenten, wohnt die Hälfte in Mittweida und die andere Hälfte fährt täglich mit öffentlichen Verkehrsmitteln oder dem PKW in die Hochschulstadt.

Die Zeit, die einige Studierende täglich für die Anfahrt aufbringen muss, fehlt ihnen dann bei anderen Dingen. Knapp über die Hälfte aller Studenten fährt zur Hochschule. In dieser grafischen Darstellung ist nur die Hinfahrt gefragt, dennoch muss die gleiche Zeit noch einmal für den Rückweg berechnet werden. So gehen eine oder mehrere Stunden verloren:

Abbildung 25: Zeit zur Hochschule

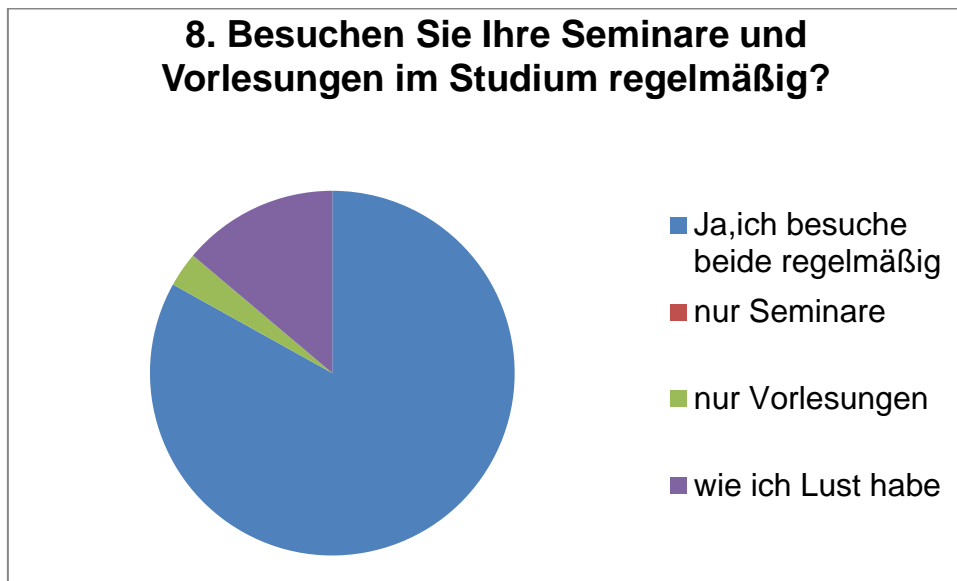


Quelle: Eigenerstellung

Nachdem der Hochschulort erreicht wurde, werden die Lehrveranstaltungen besucht.

Hierbei ist positiv zu bewerten, dass knapp 85 % der Befragten regelmäßig an Seminaren und Vorlesungen teilnehmen. Ein kleiner Teil unter 5 % besucht nur Seminare oder Vorlesungen. Dies kann jeder Studierende für sich selbst entscheiden, da es nur wenige Pflichtveranstaltungen gibt. Ein Großteil kann auch nicht an jeder Veranstaltung teilnehmen, da viele neben dem Studium noch arbeiten. Durch die zur Verfügung gestellten Lehrunterlagen im Intranet wird den Studierenden die Möglichkeit gegeben, die versäumten Studieninhalte nachzuholen und ohne Stress die Aufzeichnungen zu vervollständigen.

Abbildung 26: Regelmäßigkeit von Veranstaltungen



Quelle: Eigenerstellung

Der Großteil der Studierenden unterscheidet laut Umfrage nicht nach Pflicht und fakultativen Lehrveranstaltungen, was wiederum ein Zeichen für ambitionierte Studierende ist.

Abbildung 27: Unterscheidung von Veranstaltungen



Quelle: Eigenerstellung

Trotz der ambitionierten Veranstaltungsbesuche gibt die Mehrzahl der Studierenden in Mittweida nur bis zu 30 min tägliche Vor- und Nachbereitungszeit

an. Nur knapp ein Viertel bereitet sich länger als eine halbe Stunde auf die Lehrveranstaltung vor.

Abbildung 28: Zeitinvestition für Veranstaltungen



Quelle: Eigenerstellung

In Abbildung 29 sieht man, dass 90 % der Befragten Hilfe und Unterstützung von den Dozenten erhalten. So finden die meisten Studierenden Antworten auf ihre Fragen. Bei Zeitmangel können die Studierenden aber auch die Sprechzeit der Dozenten per Anmeldung in Anspruch nehmen. Diese Sprechzeiten können die Studierenden problemlos online einsehen.

Abbildung 29: Unterstützung von Dozenten



Quelle: Eigenerstellung

Das Leistungsniveau und die Einstellungen zum Studium sind von Student zu Student unterschiedlich. Dabei geben sich über 60 % der befragten Studierenden mit dem Durchschnitt zufrieden und wollen nicht nur bestehen:

Abbildung 30: Einstellung zum Studium



Quelle: Eigenerstellung



Der Stressfaktor spielt im Studium immer mal eine Rolle. In der Regel steigt dieser, je näher die Prüfungsperiode rückt und jeder Mensch hat einen eigenen Stressspiegel. Dies zeigt, dass 60 % gelegentlich gestresst sind. Dennoch gibt 1 % an, sich nie gestresst zu fühlen:

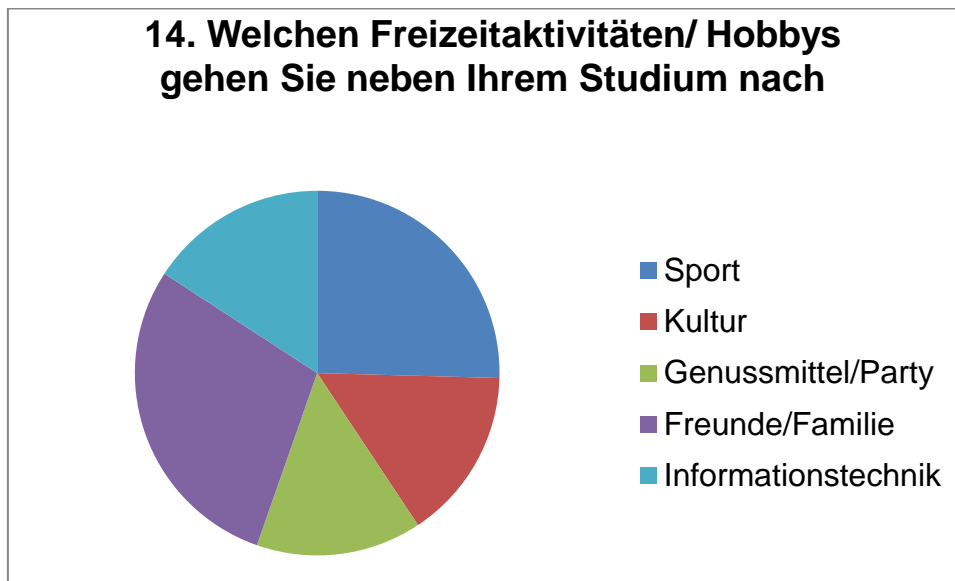
Abbildung 31: Stresslevel der Studierenden



Quelle: Eigenerstellung

Die Studierenden verbringen ihre Freizeit am liebsten mit ihren Freunden/Familie und treiben Sport. 30 % sind an Kultur und Party's interessiert, wobei dies auch gut mit der Freizeitgestaltung mit Familie und Freunden kombiniert werden kann.

Lediglich 16 % sehen in der Informationstechnik ihre Freizeitaktivität.

Abbildung 32: Aktivitäten der Studierenden

Quelle: Eigenerstellung

Für diese Aktivitäten nehmen sich die Studierenden unterschiedlich Zeit. Jeder hat ein anderes Zeitmanagement und eine andere Aufteilung auf die verschiedenen Attribute:

Abbildung 33: Zeitinvestition für Aktivitäten

Quelle: Eigenerstellung

Ein Viertel der Studierenden denkt auch während der Freizeitaktivität, welche zur Entspannung beitragen sollte, an das Studium. Dies kann eine große Belastung sein. Es soll nicht vernachlässigt werden, aber dennoch nicht zur Last fallen:

Abbildung 34: Gedanken ans Studium



Quelle: Eigenerstellung

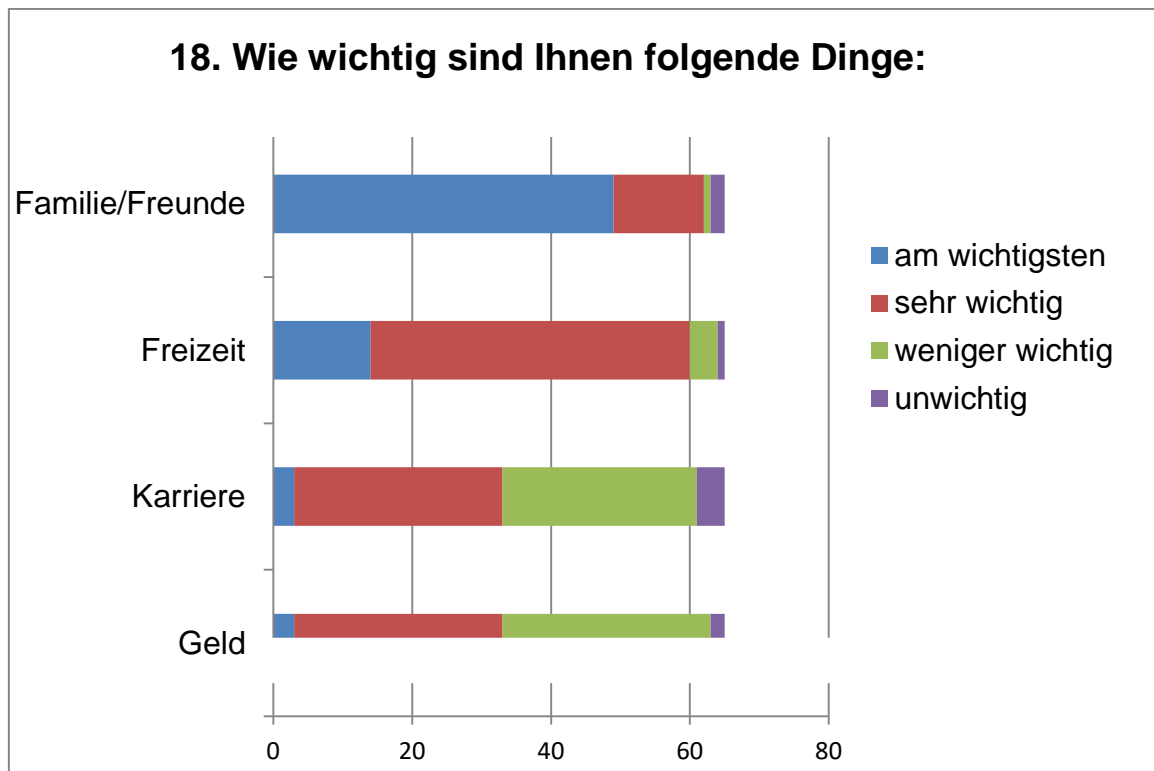
Beim Social-Media-Konsum und der Handynutzung verteilt sich die Nutzungsdauer relativ gleichmäßig auf alle Zeitfenster. Bis auf ein paar Ausnahmen, welche einen übermäßigen Gemeinnutz aufzeigen:

Abbildung 35: Zeitinvestition Informationstechnik



Quelle: Eigenerstellung

Abbildung 36: Wichtigkeit von Ressourcen



Quelle: Eigenerstellung

Familie und Freunde sind, wie schon bei der Freizeitgestaltung, das wichtigste Gut. Für sehr wichtig wird die Freizeit befunden, da in dieser den Sport- und Freizeitaktivitäten nachgegangen werden kann. Laut Umfrage halten die Studierenden Karriere und Geld für weniger wichtig. Eine fast vernachlässigte Prozentzahl von ungefähr 2 % hält jeweils eine der vier Dinge für unwichtig. Die Wichtigkeit der Attribute hat, wie in der Einzelauswertung erkennbar ist, viel mit dem Alter und dem Familienstand zu tun. So hat ein Pärchen mit Kind andere Wertvorstellungen als ein lediger Jugendlicher.

Wer sich die Zeit für geregelte Essenszeiten nimmt, reduziert ebenfalls den Stressfaktor. Diese Zeit nehmen sich rund 60 % der Studierenden. Mindestens einmal am Tag sollte sich, gemeinsam mit seinem Partner, die Zeit genommen werden, um in Ruhe eine Mahlzeit zu sich zu nehmen. Dies fördert nicht nur soziale Kontakte, sondern hilft auch, auf andere Gedanken zu kommen.

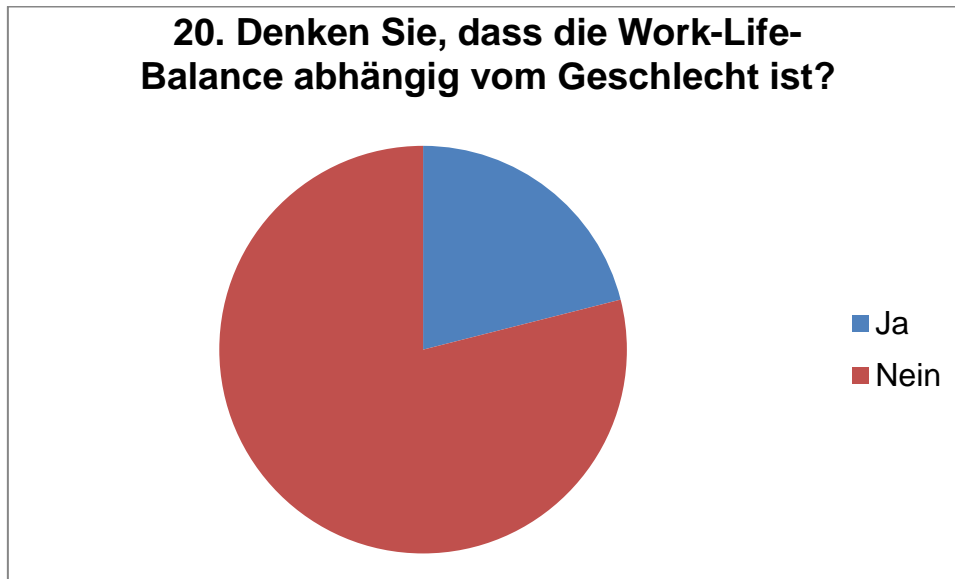
Abbildung 37: Zeit für Nahrungsaufnahme



Quelle: Eigenerstellung

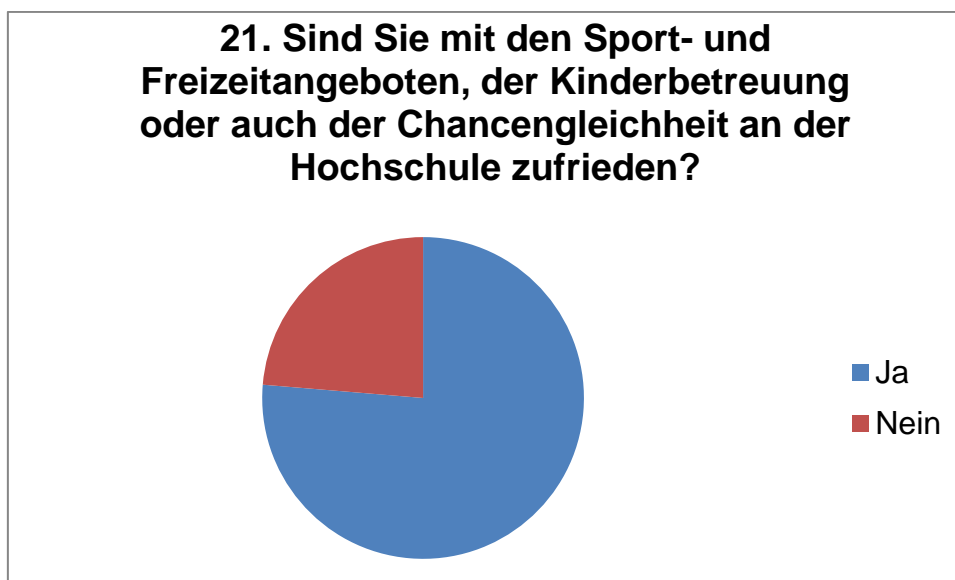
Die Ansicht der Geschlechterabhängigkeit ist bei beiden Untersuchungsgruppen, also männlich und weiblich, gleich, denn die WLB wird als Geschlechterunabhängig gesehen. „Work-Life-Balance ist längst nicht nur ein Frauenthema, so das Ergebnis. Für fast ebenso viele Männer wiegen Lebensprioritäten inzwischen schwerer als eine berufliche Karriere“

Auf dieses Ergebnis kam die Studie an der Hochschule Mittweida ebenfalls.

Abbildung 38: Geschlechterabhängigkeit

Quelle: Eigenerstellung

Um den Ausgleich zu generieren, gibt es eine Vielzahl von Sport- und Freizeitangeboten an der Hochschule sowie Servicebereiche für Kinder, Senioren und Pflegebedürftige. Mit diesem Angebot sind knapp 80 % der Befragten zufrieden. Welche Wünsche und Bedürfnisse die Studierenden haben, die diese Frage mit „Nein“ beantwortet haben, wurde mit Hilfe der letzten Frage zusammengefasst.

Abbildung 39: Angebote der Hochschule

Quelle: Eigenerstellung

In Frage 22 wurden einige Anregungen zusammengestellt, die sich die Befragten wünschten. Dabei wurde die Wahrscheinlichkeit der Umsetzungsmöglichkeit vernachlässigt. Es soll lediglich gezeigt werden, in welchen Bereichen Verbesserungen gewünscht werden.

## **22. Wenn Nein, was würden Sie sich wünschen/verändern?**

Eine kleine Auswahl von Wünschen der Studierenden, die in der Befragung geäußert worden:

- o „Breiter gefächerte Hochschulsportarten anbieten, wie Yoga, Pilates, autogenes Training etc.“
- o „Mehr Sportangebote für die Freizeit“
- o „Das Fitnessstudio sollte früher öffnen, da ich jeden Tag nach Hause fahre und keine Lust habe, bis zu 4 Stunden zu warten, um Sport machen zu können“
- o „Mehr Sportangebote, da diese immer direkt ausgebucht sind“
- o „Einen Yoga-Kurs“
- o „Mehr Sportangebote“

Die meiste Beachtung erhielten die Sportangebote. Hier wünschen sich eine Vielzahl der Studierenden mehr Angebote in Richtung Yoga und Pilates, also Entspannungssport. Desweiteren hätten viele gerne die Öffnungszeiten des Fitnessstudios erweitert, sodass dieses auch früh genutzt werden könnte.

Ein weiterer Faktor, den die Studierenden bemängelt haben, ist das Fehlen von besonderen Räumen zum Entspannen oder Sanitäre Anlagen zum Duschen. Ansonsten möchte ein Teil kostenlose Trinkwasserspender, sowie Vitamintheken für das Allgemeinwohl.

- o „Raumgestaltung, Duschkmöglichkeiten“
- o „kostenloses Trinkwasser, gesunde Nahrungsmittel“
- o „Ein Ruheraum wäre nicht schlecht, um sich in den Leerzeiten mal eine Stunde erholen zu können. In der Bibliothek oder so geht das schlecht.“

Ein Teil der Eltern hätte gerne ein besseres Angebot für etwas ältere Kinder, welches in dem Betreuungsangebot der Hochschule involviert ist.

- o „Öfter regelmäßige Angebote für größere Kinder“
- o „Ich habe selbst keine Kinder, jedoch denke ich, da ein paar meiner Kommilitonen bereits Eltern sind, dass die Kinderbetreuung besser sein könnte.“

Zum Thema Lehrveranstaltungen wünschen sich die Studierenden mehr Platzkapazitäten in den Veranstaltungen, sowie eine größere Vielfalt an Wahlmöglichkeiten. Die feste Zeiterminierung zur Planung von außerstudentischen Aktivitäten wäre ebenso wünschenswert.

- o „Mehr Plätze, die Einschreibelisten sind viel zu schnell voll und man bekommt so gut wie nicht mit, wann diese geöffnet werden.“
- o „Mehr Wahlmöglichkeiten bei den Fächern. Die Prüfungsvorleistungen rauben mir so viel Zeit, dass ich oft andere Fächer vernachlässige.“
- o „Transparenz im Prüfungsausschuss“
- o „Ein sehr großer Kritikpunkt meinerseits an der Hochschule ist es, dass Lehrveranstaltungstermine sehr oft nach dem Belieben des Professors umgelegt werden. Eine Terminplanung für die Studenten ist so kaum möglich und kaum mit dem Job vereinbar.“

Ein Teil der Studierenden hat keinen Kommentar dazu abgeben können, da diese noch keine Angebote dieser Art genutzt haben und sich so kein Urteil erlauben können.

- o „Ich benötige diese Angebote nicht und kann sie nicht beurteilen.“
- o „Habe bis jetzt noch keine Angebote genutzt.“

Im Großen und Ganzen sieht man, dass es noch Verbesserungen und Wünsche in verschiedenen Bereichen gibt. Die Frage ist nur, was macht Sinn und ist für die Hochschule umsetzbar. Über eine Erweiterung des Sportangebotes könnte sich Gedanken gemacht werden, da dies mit Sicherheit umsetzbar ist. Einen



Ruheraum oder Rückzugsort für Studierende zu schaffen, würde sicherlich einen regen Zuspruch finden. Die Bereitstellung von kostenlosen Trinkwasserspendern wäre eine Alternative zu der gebührenpflichtigen Getränkeversorgung mit Softdrinks. Zum Thema Kinderbetreuung kann beim derzeitigen Wissensstand keine Aussage gemacht werden. Die Anmerkungen zur Angelegenheit der Lehrveranstaltungen hält der Autor für schwer realisierbar, da alle Attribute wie Zeit, Raumaufteilung, Raumgröße und Verfügbarkeit von Professoren und Mitarbeitern ein begrenztes Gut sind. Zur Einschreibung in die Veranstaltungslisten müssten alle Studierenden Informationen regelmäßig per Mail bekommen, daher ist dieses gegebene Problem nicht ganz nachvollziehbar. Die Platzverfügung der jeweiligen Veranstaltungen ist, wie überall, begrenzt und es verteilt sich nach dem Motto „Wer zuerst kommt, mahlt zuerst!“<sup>95</sup>

### 5.3.3 Privatleben und Karriere im Einklang

Die ideale Balance zwischen Arbeit/Studium und Privatleben ist nicht einfach einzuhalten. Dennoch muss versucht werden, ein ausgewogenes Verhältnis zwischen Arbeit und Leben zu finden. Es gibt mal mehr, mal weniger stressige Tage. Dabei darf der Stress jedoch nicht dauerhaft überwiegen. Eine Psychologin hat diesen Sachverhalt an einem Glas Wasser sehr gut veranschaulicht. Sie fragte Studenten, wie schwer ein Glas Wasser ist, aber dies war nicht der entscheidende Punkt:

„Das absolute Gewicht spielt keine Rolle. Es hängt davon ab, wie lange ich es halten muss. Halte ich es für eine Minute, ist es kein Problem. Wenn ich es für eine Stunde halten muss, werde ich einen leichten Schmerz im Arm verspüren. Muss ich es für einen ganzen Tag halten, wäre mein Arm taub und paralysiert. Das Gewicht des Glases ändert sich nicht, aber umso länger ich es halte, desto schwerer wird es.“<sup>96</sup>

Hierbei steht das Glas Wasser für Stress und Belastung im Alltag. Auf kurze Zeit kommt man mit Stress klar, aber je länger dieser anhält, desto schwerer wird es.

<sup>95</sup> <http://www.sprichwoerter-redewendungen.de/sprichwoerter/wer-zuerst-kommt-mahlt-zuerst/>, 24.04.2017.

<sup>96</sup> <https://www.newslichter.de/2013/10/sinnige-geschichte-ein-glas-wasser/>, 17.04.2017.

Die Quintessenz ist, dass man das „Glas“ auch einmal abstellen sollte, um die Balance zu bewahren.

Wie in der Auswertung zu erkennen ist, gibt es zwei verschiedene Typen von Studierenden, die einen mit einer Balance und die anderen mit einer Dysbalance. Die Letzteren benötigen deshalb einen Ausgleich um sich zu generieren. Eine Balance ist schon in jungen Jahren wichtig, denn dauerhafter Stress kann sich negativ auf die Gesundheit auswirken. Geld und Karriere sollten nicht das Wichtigste im Leben werden. Es ist besser, seinen Berufsalltag mit dem Familienleben in Einklang zu bringen. Oft hilft einfach Bewegung an frischer Luft oder ein entspanntes Essen mit der Familie oder Freunden. Die Hochschule Mittweida und ihre Umgebung bietet für Jedermann ein weitreichendes Freizeitangebot. Weitere Möglichkeiten für eine psychische und physische Ausgeglichenheit werden im Kapitel sechs näher erläutert.

## 6 Studieren mit guter Work Life Balance

### 6.1 Sportaktivitäten

Sport ist ein guter Ausgleich für den Alltag der überwiegend sitzenden Studenten. Einmal zum Stressabbau und einmal zur Kräftigung, was den Körper resistenter gegen die täglichen Situationen macht. Dabei kann man als Einzelsportler durchstarten oder auch einen Mannschaftssport betreiben. Jede dieser Arten hat seine Vor- und Nachteile. So kann man als Solosportler einfach joggen gehen, wenn die Zeit dafür da ist, und man ist nicht an feste Trainingszeiten gebunden. Bewegung hilft unserem Körper in jedem Fall schneller und besser Stress abzubauen, als auf der Couch zu liegen.

“Produziert der Körper ununterbrochen Stresshormone und kann die aufgebaute innere Spannung nicht durch Bewegung abbauen, gerät der Körper in einen dauerhaften Alarmzustand.”<sup>97</sup>

Motivationssteigerung und die Pflege sozialer Kontakte sind ein wesentlicher Vorteil vom Mannschaftssport. Um diesen in der Umgebung der Hochschule zu finden, müssen die Studierenden noch nicht einmal die Stadt verlassen, denn das Angebot in Mittweida bietet eine Fülle von Möglichkeiten. Es gibt Fußballvereine, Tennisvereine, Kanu- und Tauchvereine sowie Kampfkunstschulen, die für jedermann zugänglich sind. Möchte man jedoch soziale Kontakte mit den Kommilitonen pflegen, so kann auch das Angebot der Hochschule wahrgenommen werden, welches eine Vielfalt der genannten Sportarten anbietet. Dem Gerätesport im Fitnessstudio kann über die Hochschule oder auch extern in Mittweida nachgegangen werden. Da jeder Mensch unterschiedlich ist, kann nicht die optimale Sportart für den Stressabbau fest gemacht werden. Diese muss jeder Studierende für sich selber finden. Empfehlenswert ist, sich durch das Sportangebot der Hochschule zu forschen und einige interessante Sportarten zu testen, umso durch ein Probetraining seine Lieblingssportart zu finden. Verfolgt man seine sportlichen Ziele und bleibt motiviert bei der Sache, so wird man stressresistenter gegenüber den täglichen Belastungen. Denn nicht nur die

---

<sup>97</sup> <https://www.foodspring.de/magazine/warum-sport-gegen-stress-hilft>, 02.04.2017.

körperliche, sondern auch die geistige Arbeit wird dadurch unterstützt, da die Blut- und Sauerstoffzufuhr des Gehirns angeregt wird. Als Ausgleich können aber auch andere Aktivitäten in der Freizeit dienen.

## 6.2 Freizeitaktivitäten

Alternativ gibt es weitere Aktivitäten, bei denen Sport und Freizeit miteinander verbunden werden. So kann man zum Beispiel in den Nachbarorten von Mittweida die Wasserskianlage in Rossau besuchen und den Kletterwald in Kriebstein nutzen, um vom Alltag abzuschalten. Hierbei kann man auf sportlicher und spielerischer Art den Stress abbauen. Diese Angebote in der Nähe der Hochschule sind etwas Besonderes, jedoch belastet es den Geldbeutel. Weitaus kostensparender ist da eine Radtour in der Umgebung von Mittweida oder zur zehn Kilometer entfernten Talsperre Kriebstein. Es besteht zusätzlich die Möglichkeit mit dem Bus an die Talsperre Kriebstein zu fahren und dort durch das Zschopautal zu wandern, Ruder- oder Paddelboot zu fahren sowie die Ritterburg Kriebstein zu erkunden.

Es gibt auch Freizeitaktivitäten, die nicht unbedingt mit Sport in Verbindung gebracht werden. Man kann entspannt im Kino einen Film genießen. Selbst wenn Mittweida nicht die größte Vielfalt an Freizeitangeboten anbietet. Im Sommer können die Studenten das Freibad nutzen und die Seele baumeln lassen.<sup>98</sup> Reicht das Freizeitangebot in Mittweida und der näheren Umgebung immer noch nicht aus, so können auch Tages- oder Wochenendtrips in die nächstgrößeren Städte Sachsens vollzogen werden. Hierzu kann stündlich mit der Bahn der Hauptbahnhof in Chemnitz erreicht werden um von dort aus in alle Richtungen Sachsens zu reisen.

Die Stadt Mittweida liegt im Herzen von Sachsen und daher können jeweils in knapp einer Stunde die zwei größten Städte Sachsens erreicht werden. Leipzig und Dresden bieten eine Vielzahl von Möglichkeiten, sich wohl zu fühlen und den Stress zu vergessen.

---

<sup>98</sup> vgl. <http://www.mittweida.de/tourismus-kultur-leben/attraktionen-events/gefuehrte-touren/>, 03.04.2017.

Je nach Belastung im Alltag sollte man seine Aktivitäten neben Job oder Studium individuell wählen. Wer sehr angespannt ist, sollte darauf achten, nicht noch in seiner Freizeit an seine Grenzen zu gehen, denn das könnte mehr schaden als gegen den Stress helfen. Äquivalent dazu kann auch ein unterforderndes Gefühl tagsüber eher mit herausfordernder Tätigkeit nach der Studienzeit behoben werden und helfen, den Ausgleich zu sichern.<sup>99</sup> Wer nicht auf aktive Freizeitgestaltung und Sport steht, findet dennoch Möglichkeiten, einen Ausgleich zu schaffen.

### 6.3 Kultur

Die Kultureinrichtungen der Stadt Mittweida reichen von Bibliotheken über Museen bis hin zu Musikschulen und anderen soziokulturellen Angeboten. So findet im Sommer auf der einzigen Seebühne Sachsens, in Kriebstein, wieder ein Theaterangebot statt. Die Hochschule gibt auch regelmäßige Vorträge zu aktuellen Themen, die von jedermann besucht werden können. Ein großes Ereignis kann dieses Jahr die Hochschule Mittweida verzeichnen. Die Studieneinrichtung wird im Mai 150 Jahre alt und veranstaltet daher eine große Jubiläumsfeier, die über mehrere Tage geht. Das Angebot bei diesem Event reicht von Konzerten, Open Air Veranstaltungen, Ausstellung über Filmvorführungen, Führungen, Vorträgen bis hin zu Kinderattraktionen und sollte für jeden eine willkommene Abwechslung zum Studienalltag bieten. Hierzu werden Persönlichkeiten aus Wissenschaft, Wirtschaft, Politik, Gesellschaft und Medien sowie die Angehörigen, Studierenden und Absolventen der Hochschule eingeladen.<sup>100</sup>

„Unsere Kultur ist gewachsen wie ein kräftiger und vielgestalteter Mischwald. Er leistet seinen Beitrag zur lebensnotwendigen Frischluft.“<sup>101</sup>

Diese Art Frischluft hilft auch, dabei neue Kräfte zu tanken. Möchte man jedoch einmal Abstand von Mittweida und der Hochschule haben, so ist ein kultureller

<sup>99</sup> vgl. <http://arbeits-abc.de/warum-ist-freizeit-und-entspannung-nach-dem-job-so-wichtig-fuer-den-menschen/>, 03.04.2017.

<sup>100</sup> vgl. <http://150jahre.hs-mittweida.de/?Size=0%3Fprint%3D1>, 05.04.2017.

<sup>101</sup> <http://kulturliste-ratings.de/ueber-uns/>, 24.04.2017.

Abstecher in die Großstädte des Freistaates, Dresden, Chemnitz oder Leipzig durchaus empfehlenswert. Auch nach Freiberg lohnt es sich, immer wieder einen Ausflug zu machen. Hier findet man ein Kinopolis, das Stadttheater, das Bergbaumuseum, das Besucherbergwerk, den Dom St. Marien und die schönste Mineralienschau der Welt, die „terra mineralia“ im Schloss Freudenstein.

Sachsen hält eine Flut von Sehenswürdigkeiten und Ausflugsziele bereit. Um auf andere Gedanken zu kommen und zu entspannen bedarf es nicht immer eine actionreiche Aktivität. Die sozialen Kontakte sollte man nicht nur bei Sport- und Freizeitaktivitäten an seinem Studienort aufbauen sondern auch diese aufrechterhalten, welche seit jeher eine Rolle im Leben spielen. Denn Familie und Freunde sind die größten Faktoren, die ein Wohlbefinden im Leben erzeugen. Diese helfen und unterstützen bei der Bewältigung von Aufgabenanforderungen rund um und im Studium.

## 6.4 Familie und Freunde

In der Umfrage kam es eindeutig zu dem Ergebnis, dass Familie und Freunde die wichtigsten Faktoren im Leben der befragten Studierenden sind.

„Egal, was das Leben bringt, vergiss nie deine Familie und deine wahren Freunde. Denn das sind die einzigen Menschen, die immer hinter dir stehen werden.“<sup>102</sup>

Dieser wichtige Faktor muss gepflegt werden, auch wenn es nicht immer einfach ist und die Zeit nicht immer dafür dazusein scheint. Manchmal muss sich die Zeit einfach genommen werden, um Zeit mit der Familie oder Freunden zu verbringen. Durch diesen Zusammenhalt und Rückhalt in allen Lebenssituationen werden viele Lasten von einem genommen. Nicht nur in diesem Bereich muss auf ein gutes Zeitmanagement geachtet werden und Prioritäten gesetzt werden. Dabei ist es hilfreich, Zeitfenster zu erkennen und Wichtiges von Unwichtigem zu unterscheiden. Unliebsame Arbeiten sollte man nicht lange aufschieben, sondern zuerst erledigen.

---

<sup>102</sup> <http://www.visualstatements.net/visuals/visualstatements/egal-was-ist-vergiss-nie-deine-familie-und-deine-wahren-freunde-denn-das-sind-die-einzigen-menschen-die-immer-hinter-dir-stehen-werden/>, 24.04.2017.

Im Familienleben können z.B. die Aufgaben im Haushalt oder bei der Kindererziehung aufgeteilt werden und somit bleiben die alltäglichen Lasten nicht auf einem alleine hängen.

"Geteiltes Leid ist halbes Leid, geteilte Freude ist doppelte Freude"<sup>103</sup>

Gemeinschaftliche Unternehmung in den bereits genannten Bereichen, Sport, Freizeit und Kultur machen in der Gruppe zunehmend mehr Spaß und es kann bei der Planung und Ausführung aufgeteilt werden. Gerade bei Familien mit Kindern können gemeinsame Aktivitäten für alle von Vorteil sein. Die Kinder haben Spielgefährten und so können die Eltern auch mal verschnaufen. Ein Treffen mit der Familie oder Freunden, nach einem stressigen Tag oder einer stressigen Woche, kann vom eigenen Stress ablenken.<sup>104</sup> Allerdings nur, wenn man sich dabei nicht selber unter Druck setzt. Denn sonst geht die Anspannung weiter und es wäre förderlicher für die Gesundheit, einen Termin abzusagen.

## 6.5 Nein-Sager

Immer zur Verfügung zu stehen und zu allem „Ja“ sagen, hilft keineswegs sich wohler zu fühlen. Wohl jeder kennt die Situation, Arbeiten auf die Bitte anderer zu erledigen, obwohl man selber noch genug zu tun hat. Seine eigenen Interessen immer zurückzustellen ist auf die Dauer nicht ratsam. Viele denken zu wenig an sich selbst und setzen sich dabei unter Druck, um anderen einen Gefallen zu tun und geraten so in eine Stressfalle. Wenn diese einer Bitte nicht nachkommen, fühlen sie sich von Schuldgefühlen geplagt. Für diese Situationen helfen klare Worte wie z.B.:

„Ich fühle mich gerade etwas überrumpelt und unter Druck gesetzt. Bitte lass mich erst meine Tätigkeit beenden und mich dann entscheiden, ob ich dir noch helfen kann.“<sup>105</sup>

<sup>103</sup> Scholze-Stubenrecht, Werner; Worsch, Wolfgang: Redewendungen: Wörterbuch der deutschen Idiomatik, 2015, S. 235.

<sup>104</sup> vgl. [http://www.t-online.de/ratgeber/gesundheit/id\\_55717280/sid\\_45047294/si\\_3/was-sie-gegen-stress-tun-koennen.html](http://www.t-online.de/ratgeber/gesundheit/id_55717280/sid_45047294/si_3/was-sie-gegen-stress-tun-koennen.html), 06.04.2017.

<sup>105</sup> <http://www.zeitzuleben.de/5-tipps-zum-nein-sagen/>, 06.04.2017.

Dabei braucht niemand Angst vor Konsequenzen haben, da jeder Mensch früher oder später mal in so eine Situation gekommen ist. Aber es gibt leider immer Menschen, die auf Kosten anderer entspannt sind, indem sie die eigene Arbeit auf andere übertragen, sei es bewusst oder unbewusst.

Wem das „Nein“ sagen dennoch schwer fällt, kann mit einer to-do Liste festhalten, was am Tag/Woche erledigt werden soll, um so die Arbeiten zu schaffen. Es ist dann möglich, etwas „Greifbares“ vorzuweisen, weshalb man sein eigenes Zeitmanagement nicht durcheinander bringen kann.

Diese Liste ist auch hilfreich, um Aufgaben nach ihrer Wichtigkeit abzuarbeiten. So können z.B. Mails kurz beantwortet werden, um dann ungestört wichtige Arbeiten erledigen zu können. Der beste Zeitpunkt für denkintensive Aufgaben ist im Allgemeinen gleich morgens, jedoch ist auch hier jeder Mensch verschieden. Das hängt ganz vom eigenen Biorhythmus ab und muss ausprobiert werden.

In jedem Fall kann es hilfreich sein, das Telefon auszuschalten oder auch die Hausklingel abzustellen, um einfach für eine gewisse Zeit nicht erreichbar zu sein. Gerade in der heutigen Zeit ist dies für viele Menschen schon ein Luxus, in seinen eigenen vier Wänden zur Ruhe zu kommen und nicht ständig auf Abruf zu sein.

## 6.6 Social Media Konsum einschränken

In der heutigen Gesellschaft, wo größtenteils überall Internet verfügbar ist und die meisten über ein internetfähiges Smartphone verfügen, können jederzeit und in jeder Situation Medien, Nachrichten und andere soziale Dienste empfangen werden.

„Social Media findet Verwendung als Überbegriff für Medien, in denen Internetnutzer Erfahrungen, Meinungen, Eindrücke oder Informationen austauschen und Wissen sammeln.“<sup>106</sup>

Zu den größten Vertretern von Social Media gehören Facebook, Whatsapp, Twitter, Instagram, YouTube, uvm..

---

<sup>106</sup> <http://www.onlinemarketing-praxis.de/social-media/was-ist-social-media-und-wie-wichtig-ist-es-fuer-unternehmen>, 05.04.2017.



Heutzutage stehen viele Menschen, besonders die junge Generation, unter dem Druck, immer erreichbar zu sein und jedes Erlebnis mit seinen Freunden durch Posting von Beiträgen zu teilen. Dadurch entsteht ein regelrechter Wettbewerb der Social Media Plattformen, da viele nicht nur auf einer dieser angemeldet sind.

Forscher empfinden diesen Konsum gefährlicher als Alkohol und Zigaretten.<sup>107</sup> Daher kann nur an die Vernunft appelliert und gehofft werden, dass das Handy auch mal in der Tasche und aus bleibt. Dies ist besonders nachts zu empfehlen, da man sich sonst um einen ruhigen, erholsamen Schlaf bringt. Fällt einem selbst diese Entscheidung schon schwer, kann bereits von einer gewissen Sucht gesprochen werden.

Schon an den Schulen wird das Thema Handy-Verbot sehr diskutiert. Bedenkt man, dass manch einer bereits schon in Panik verfällt, wenn der Akku leer ist oder das Handy vergessen wurde, ist dies ein ernst zu nehmendes Thema. In jedem Fall ist es ratsam, einfach mal ein paar Stunden am Tag „offline“ zu sein.

Es ist auch nicht förderlich für die Gesundheit, immer Multitasking fähig zu sein. Dagegen sollte sich öfter auf die eigentliche Tätigkeit oder Aufgabe konzentriert werden. Das hilft effektiver zu arbeiten, man vermeidet Flüchtigkeitsfehler und erspart Stress.

## 6.7 Gesunde Ernährung

„Man muss dem Körper Gutes tun, damit die Seele Lust hat, darin zu wohnen“<sup>108</sup>

Die Einhaltung regelmäßiger Essenszeiten in entspannter Atmosphäre ist schon eine gute Voraussetzung, um in Balance zu bleiben. Achtet man dabei noch auf eine gesunde Ernährung mit ausreichend Vitaminen, Mineralstoffen und Ballaststoffen, hat man schon ein gutes Fundament geschaffen.

Deshalb sollte man sich nicht nur von Fast Food oder stehend an der Imbissbude ernähren. Die Mensa der Hochschule Mittweida bietet mit zwei Hauptgerichten,

<sup>107</sup> vgl. <http://www.rp-online.de/leben/gesundheit/medizin/gefaehrlicher-als-alkohol-und-zigaretten-aid-1.2750470>, 05.04.2017.

<sup>108</sup> <http://www.zitate-online.de/literaturzitate/allgemein/19683/man-muss-dem-koerper-gutes-tun-damit-die.html>, 03.05.2017.

einem vegetarischen Gericht und dem Mensa Vital Gericht eine breite Palette für jeden Geschmack. Die Marke Mensa Vital wurde extra von Köchen, Diätköchen, Diätassistenten und Ökotrophologinnen entwickelt und es wird ständig an dessen Verbesserung gearbeitet.

Die Marke steht für frisches ausgewogenes und gesundes Essen. Dabei wird auf eine sorgfältige Lebensmittelauswahl geachtet und auf stark verarbeitete Lebensmittel verzichtet.<sup>109</sup>

Dadurch haben die Studierenden die Möglichkeit, die ganze Woche eine vollwertige Mittagsmahlzeit in entspannter Atmosphäre zu genießen.

Am Wochenende oder abends ist es eine gute Möglichkeit, gemeinsam mit Freunden oder der Familie entspannte Stunden zu genießen, indem man zusammen kocht. Dabei ist auch Gelegenheit über Probleme oder Erlebnisse zu sprechen gegeben und in Meinungsaustausch zu gehen. Meist macht es mehr Spaß gemeinsam zu Essen und zu kochen, als für sich alleine.

Benötigt man Informationen oder Unterstützung für eine gesunde Lebensweise und Ernährung, kann man sich diese bei den jeweiligen Krankenkassen holen. Sie halten neben Kursen für gesunde Ernährung auch ein breites Angebot an Gesundheitskursen bereit.

## 6.8 Medizinische Betreuung/ Vorsorge

Die Krankenkassen bieten für Studenten eine Vielzahl von Leistungen an. So findet man vor Ort Kurse zu Bewegung, Stressbewältigung und Entspannung oder kann diese online in Anspruch nehmen.

Der Vorteil ist, dass viele Krankenkassen die angebotenen Kurse bezuschussen und mit Gleichgesinnten trainiert werden kann. So findet man Entspannungskurse wie Yoga, Qigong, Pilates, Autogenes Training oder progressive Muskelentspannung.

---

<sup>109</sup> vgl. <https://studentenwerk-freiberg.de/mittweida/essen-trinken/mensavital/>, 03.05.2017.

Oder wer eher Bewegung als Ausgleich zur überwiegend sitzenden Tätigkeit braucht, findet Kurse für Aqua Fitness, Nordic Walking oder Rückentraining im Angebot.

Beim maßvollen Umgang mit Alkohol oder der Raucherentwöhnung findet man ebenfalls Unterstützung durch die Krankenkassen.

Das Vorsorgeprogramm der Krankenkassen reicht aber weiter von Zahnvorsorge, Schwangerschaftsbetreuung, über Schutzimpfungen bis hin zu alternativen Heilmethoden. Die Leistungen können von Krankenkasse zu Krankenkasse variieren und ein Vergleich lohnt sich in jedem Fall.

Sollte die Balance bereits aus dem Lot geraten sein, so findet man auch dafür Hilfe. Am besten ist es rechtzeitig auf eine gute Work-Life-Balance zu achten und sich bewusst stressfreie Pausen zu verschaffen. Dabei gibt es keine Formel, die für alle gleichermaßen passt. Jeder muss sein Maß an Arbeit und Erholung je nach Bedarf und Notwendigkeit selber finden. Schon durch die unterschiedlichsten Lebensumstände und Voraussetzungen ist dies vorprogrammiert.

Denn schon Arthur Schopenhauer wusste:

„Gesundheit ist nicht alles – aber ohne Gesundheit ist alles nichts“<sup>110</sup>

Allein schon deswegen sollten die verschiedensten Angebote der medizinischen Vorsorge genutzt werden.

## 6.9 Zeitmanagement

Fast jeder Mensch behauptet, dass er wenig Zeit hat und dadurch in Stress gerät. Doch dabei nutzen viele ihre Zeit einfach falsch, denn:

„Es ist nicht zu wenig Zeit, die wir haben, sondern es ist zu viel Zeit, die wir nicht nutzen.“<sup>111</sup>

<sup>110</sup> Biendarra, Ilona: Gesundheit - Gesundheit?: eine Orientierungshilfe, 2009, S. 364.

<sup>111</sup> <http://www.spruch-des-tages.org/zitate/2567-es-ist-nicht-zu-wenig-zeit-die-wir-haben-sondern-es-ist-zu-viel-zeit-die-wir-nicht-nutzen>, 02.05.2017.

Im Studium muss jeder sein Zeitmanagement selbst betreiben und lernen, sich selbst zu organisieren, denn dabei ist jeder auf sich allein gestellt. Schon während des Semesters sollte man darauf achten, welche Vorlesungen und Seminare einem schwerer fallen. Durch die frühe Einsicht kann sich im Voraus auf die Prüfungen am Semesterende eingestellt werden. So kann die Langzeitplanung mit kleineren Lern- und Übungseinheiten helfen, die Zeit bis zur Prüfung sinnvoll zu nutzen. Dies hat den Vorteil, dann vor der Prüfung nicht in Stress und Panik zu verfallen. Auch das aktive Mitarbeiten und Mitdenken in den Lehrveranstaltungen hilft, den Stoff für anstehende Prüfungen besser zu verstehen. Wird diese Möglichkeit kontinuierlich genutzt, so wird einige Zeit zur Vor- und Nachbereitung der Veranstaltung gespart. Dadurch fällt die Prüfungsvorbereitung in der Prüfungszeit einfacher. Eine weitere Hilfestellung ist das Setzen von Lernzielen. Da etliche Skripte im Studium über mehrere hundert Seiten gehen, ist es hilfreich, diese in überschaubare Einheiten einzuteilen.

Hier hilft es, Meilensteine zu setzen, denn: "Wie isst man einen Elefanten?"

Genau : „Stück für Stück“. <sup>112</sup>

Hat man sein tägliches Lernziel erreicht, sollten die Unterlagen für eine festgelegte Lernpause zur Seite gelegt werden, um den gelernten Stoff zu verinnerlichen. Ist der Lernerfolg durch diesen Prozess gegeben, möge sich natürlich auch in gegebenem Maße belohnt werden und die ersparte Zeit durch das Management sinnvoll genutzt werden. Hierfür empfehlen sich wieder die vorher erwähnten Aktivitäten wie Sport, Kultur oder auch die Pflege der sozialen Kontakte, je nachdem, was einem im Moment gut tut. Werden diese Prioritäten gesetzt und nicht durch Ablenkungen vernachlässigt, kann so der Tag und die Woche organisiert geführt werden. Je mehr diese Regeln verinnerlicht werden, desto mehr Routine kommt in den Alltag und wird immer mehr zur Gewohnheit, ohne weiter darüber nachzudenken. Für ein gutes Zeitmanagement gibt es noch weitere Möglichkeiten, wie z.B. Schriften sofort geordnet abzulegen, in die Mensa essen gehen, Einkäufe zu bündeln oder auch Lerngruppen zu bilden.

---

<sup>112</sup> <https://ivanblatter.com/elefant-gegen-aufschieberitis/>, 02.05.2017.

## 6.10 Pflege und Betreuung

Die Hochschule Mittweida trägt zu Recht das Zertifikat „Familiengerechte Hochschule“. Als Anlaufstelle für Studierende und Beschäftigte berät die Sozialkontaktstelle umfassend bei Fragen zu veränderten Lebenssituationen, bei chronischen Krankheiten oder Behinderungen.

Die Angebote reichen dabei vom Beratungsspektrum zu Beruf und Studium, über Kinderbetreuung, Kinder-Uni, Familienfesten, Seminaren zur Pflege bis hin zum Studium mit Kind. Die Förderung von Familien und Chancengleichheit ist an der Hochschule ein wichtiges Thema. Den Studierenden mit Kind steht z.B. am Campus eine Tagesmutter zur Verfügung und eine Spätbetreuung wird im städtischen Kindergarten angeboten. Um chronisch kranke Studierende oder mit Behinderung Studierende in den normalen Hochschulalltag zu integrieren, werden Maßnahmen angeboten, wie z.B. das kostenlose zur Verfügung stellen von Unterstützungsgegenständen und individuelle Beratungen.

Aber auch Studierende, mit zu pflegenden Angehörigen, bekommen durch die Mitarbeiter der Sozialkontaktstelle Unterstützung, Beratung und Hilfe. So kann sich über die Pflegefinanzierung, Leistungen und vieles mehr informiert werden.

Dies alles sind wichtige Hilfestellungen für die betroffenen Studierenden, damit einem Studium in ausgewogener Work-Life-Balance nichts im Wege steht.

## 6.11 Studieren mit guter Work-Life-Balance

Das Studium mit einer guten Work-Life-Balance zu bewältigen ist, wie man sieht, für jeden möglich. Werden nur ein paar dieser Tipps internalisiert und befolgt, so steht einer ausgewogenen Work-Life-Balance fast nichts mehr im Weg. Natürlich haben Studierende eine wechselhafte Ausgeglichenheit durch verschiedene Phasen im Semester, denn die Balance ist in der vorlesungsfreien Zeit einfacher einzuhalten, als in der Prüfungszeit. Jedoch kann durch Planung des Zeitmanagements in Verbindung mit Sport- und Freizeitaktivitäten das Wohlbefinden gesteigert werden. Findet man dann noch die Zeit für Familie und Freunde, sowie die gesunde Lebensweise auf einander abzustimmen, befindet

man sich auf einem sehr guten Weg zum Einklang. Vor Übertreibung und Perfektion der Work-Life-Balance ist dennoch abzuraten, denn dies schadet mehr, als dass es hilft.

## 7 Fazit

Das Ziel der Arbeit war es zu klären, wie es um die WLB der Studierenden der Hochschule Mittweida bestellt ist. Schon mit Beginn der Recherche wurde schnell klar, dass dies ein wichtiges Thema in der heutigen Gesellschaft darstellt. Ist man auf dieses Thema sensibilisiert und hört seinen Mitmenschen genauer zu, wird schnell klar, dass Arbeit und Freizeit nicht leicht in Balance zu halten sind und das Thema zunehmend an Bedeutung gewinnt. Umso erfreulicher ist das Ergebnis der durchgeführten Umfrage zur WLB an der Hochschule Mittweida. Bedenkt man, dass bei einer durch die AOK geführten Umfrage die Hälfte der Studenten gestresst sind, fühlen sich von den befragten Studierenden der Hochschule Mittweida nur ein Viertel ständig gestresst und Dreiviertel gelegentlich bis selten. Der Großteil der Studierenden ist, nicht zuletzt durch die gute Unterstützung der Hochschule im Bereich der Sport- und Freizeitangebote, sowie Kinderbetreuung und Chancengleichheit, zufrieden. Was weiterhin zu einer guten WLB beiträgt, ist der zusammenhängende Hochschulkomplex und somit die kurzen stressfreien Wege zwischen den Veranstaltungen. Auch auf die Hilfe und Unterstützung der Dozenten kann der überwiegende Teil zurückgreifen, um offene Fragen zu klären.

Dennoch ist eine Verbesserung in Bezug auf Entspannung und Ruhe gewünscht, um auch den Teil der mitunter gestressten Studierenden Möglichkeiten für Ausgleich zu bieten. Es ist wichtig, den Vorschlägen zur Verbesserung der WLB Beachtung zu schenken und zu prüfen, was umgesetzt werden kann. So könnte ein Ruheraum geschaffen werden, in dem tagsüber eine kurze Entspannung möglich ist und in den Abendstunden Kurse, wie Yoga, Pilates oder Qigong, gehalten werden.

Der überwiegende Teil der Studierenden gestaltet seine Freizeit aktiv und verbringt diese mit Freunden und Familie. Die Umfrage zeigt deutlich, dass der Karriere und dem Geld nicht so viel Bedeutung beigemessen wird. Es besteht die Tendenz, dass mehr Wert auf Freizeit mit Freunden und Familie gelegt wird, was auch förderlich für eine ausgewogene WLB ist.

Es ist in jedem Fall wichtig, neben dem Studium und besonders in Stressphasen, wie der Prüfungszeit, einen Ausgleich zu finden. Diesen kann jeder individuell nach seinen Wünschen und Bedürfnissen wählen. Sind es für den Einen körperliche Aktivitäten, so kann es für einen Anderen ein Theaterbesuch oder ein Buch sein. In jeder Hinsicht gibt die Hochschule genug Möglichkeiten und Anregungen für die Schaffung einer WLB. Für den Autor ist das Ergebnis der Arbeit nachvollziehbar und entspricht seiner Ansicht. Trotz Stressphasen und Zeitdruck kann durch eine bewusst gewählte Freizeitgestaltung ein Ausgleich geschaffen und sich regeneriert werden. Um das Zeitmanagement besser zu organisieren, ist es hilfreich, die Geschichte über die wirklich wichtigen Dinge im Leben zu kennen:

Eines Tages wurde ein alter Professor gebeten, eine Vorlesung über den sinnvollen Umgang mit der Zeit zu halten.

Zu Beginn verkündete der Professor: „Wir werden ein kleines Experiment durchführen.“ Er stellte ein großes Gefäß vor sich hin und legte ein Dutzend großer Steine in das Gefäß. Als das Gefäß bis an den Rand voll war, blickte er auf und fragte: „Ist das Gefäß voll?“ Und alle antworteten: „Ja“

Er fragte nur „Wirklich?“ und holte einen Sack mit Kieselsteinen hervor. Sorgfältig schüttete er die Kiesel zwischen die großen Steine und rührte dann leicht um. Der Professor blickte erneut auf und fragte sein Publikum: „Ist das Gefäß voll?“

Dieses Mal waren die Zuhörer vorsichtiger und einer sagte: „Wahrscheinlich nicht“. Der Professor füllte nun die Räume zwischen den großen Steinen und dem Kies mit Sand auf. Wieder fragte er: „Ist das Gefäß nun voll?“ Dieses Mal antworteten seine Zuhörer sofort mit: „Nein“. „Gut“ antwortete der Professor und nahm ein Krug mit Wasser und füllte das Gefäß bis an den Rand. Dann blickte er auf und fragte: „Was können wir Wichtiges aus diesem Experiment lernen?“

Einer antwortete: „Daraus lernen wir, dass selbst wenn unser Zeitplan schon bis zum Rand voll ist, wir immer noch einen Termin einschieben können“.

„Nein“, antwortete der Professor, „darum geht es nicht. Was wir wirklich aus diesem Experiment lernen können, ist Folgendes: Wenn man die großen Steine nicht als Erstes in das Gefäß legt, werden sie später niemals alle hineinpassen“.



Die Zuhörer schweigen. Dann fragte er: „Was sind in eurem Leben die großen Steine? Eure Gesundheit? Eure Familie? Eure Freunde? Die Verwirklichung eurer Träume? Das zu tun, was euch Freude macht? Dazuzulernen? Für eine Sache eintreten? Entspannung? Sich Zeit nehmen? Oder etwas ganz anderes? Was wirklich wichtig ist, ist, dass man die großen Steine in seinem Leben an die erste Stelle setzt. Wenn man zu allererst auf die Kiesel und den Sand achtet, verbringt man sein Leben mit Kleinigkeiten und hat nicht mehr genug Zeit für die wichtigen Dinge. Deshalb vergesst nie, euch immer wieder die Frage zu stellen: Was sind die großen Steine in meinem Leben? Dann legt diese zuerst in euer Gefäß des Lebens.“<sup>113</sup>

Diese Geschichte fand der Autor als passenden Abschluss, denn jeder sollte sich die Frage stellen, welche Dinge im Leben wichtig sind und Vorrang haben. Vielleicht sollte einfach mal die Hausarbeit liegen gelassen werden, um sich ein wenig Zeit mit der Familie und Freunden zu gönnen. Dies hilft, sich im Alltag ausgeglichen zu fühlen und abzuschalten. Entscheidend ist doch, welche Bedürfnisse uns antreiben, denn nur so kann man sich motivieren. Deshalb sollten sich auch die Studierenden ab und zu fragen:

**„Welche sind die großen Steine meines Lebens?“<sup>114</sup>**

---

<sup>113</sup> Tischinger, Michael: Jeder Tag ist ein geschenktes Leben, 2014, S. 93 ff.

<sup>114</sup> Tischinger, Michael: Jeder Tag ist ein geschenktes Leben, 2014, S. 95.

# Literatur

## Fachbücher:

### **Biendarra, Ilona:**

Gesundheit - Gesundheit?: Eine Orientierungshilfe  
Königshausen & Neumann, 2009.

### **Bothe, Franziska:**

Demografischer Wandel und Staatsschuldenkrise in Deutschland: Herausforderungen einer schrumpfenden Gesellschaft  
Diplom.de, 2013.

### **Bruner, Fabian:**

Work-Life Balance: Herausforderungen für die Beschäftigten vor dem Hintergrund entgrenzter Arbeit  
Diplomica Verlag, 2013.

### **Dorschner, Sandra:**

Vergleich der Rollenbilder von Mann und Frau in der Werbung in den 1950er und 1990er Jahren in der Bundesrepublik Deutschland  
GRIN Verlag, 2008.

### **Esslinger, Adelheid Susanne; Tuna, Deniz:**

Erfolgreiche Umsetzung von Work-Life-Balance in Organisationen: Strategien, Konzepte, Maßnahmen  
Springer-Verlag, 2007.

### **Eßmann, Claudius:**

Work-Life-Balance: Eine empirische Untersuchung unter Arbeitnehmern  
Bachelor + Master Publishing, Hamburg, 2013.

### **Fees, Konrad:**

Werte und Bildung: Wertorientierung im Pluralismus als Problem für Erziehung und Unterricht  
Springer-Verlag, 2013.

### **Gesper, Tilo; Ahlström, Christian:**

Der Erfolg von Handelsmarken: Welche Strategien die Position der Marke stärken  
Ergebnisse einer umfangreichen Studie  
Diplom.de, 2007.

### **Gottschall, Karin; Pfau-Effinger, Birgit:**

Zukunft der Arbeit und Geschlecht: Diskurse, Entwicklungspfade und Reformoptionen im internationalen Vergleich  
Springer-Verlag, 2013.

### **Gutmann, Joachim:**

Personalmanagement - Best of Edition  
Haufe-Lexware, 2014.

### **Heidbrink, Horst; Lück, Helmut; Schmidtman, Heide:**

Psychologie sozialer Beziehungen  
Kohlhammer Verlag, 2009.

**Herbart, Johann Friedrich:**

Pädagogische Schriften: in chronologischer Reihenfolge, Band 1  
Voss, 1873.

**Hutzschenreuter, Thomas:**

Allgemeine Betriebswirtschaftslehre: Grundlagen mit zahlreichen Praxisbeispielen  
Springer-Verlag, 2009.

**Kaluza, Gert:**

Gelassen und sicher im Stress: Das Stresskompetenz-Buch: Stress erkennen, verstehen, bewältigen  
Springer-Verlag, 2015.

**Kerpen, Philip:**

Internes Marketing Und Unternehmenskultur: Analyse Der Interdependenzen Unter Marktorientierten Gesichtspunkten  
Diplomica Verlag, 2007.

**Kleinaltenkamp, Michael; Saab, Samy:**

Technischer Vertrieb: Eine praxisorientierte Einführung in das Business-to-Business-Marketing  
Springer-Verlag, 2009.

**Kristin von der Mosel, Ann:**

Regain Management als Element des externen Personalmarketings: Entwicklung eines Entscheidungsrahmens  
BoD – Books on Demand, 2015.

**Meyer, Ursula I.:**

Der philosophische Blick auf die Arbeit  
ein-FACH-verlag, 2003.

**Moser, Klaus:**

Wirtschaftspsychologie  
Springer-Verlag, 2007.

**Oechsle, Mechtild; Knauf, Helen; Maschetzke, Christiane; Rosowski, Elke:**

Abitur und was dann?: Berufsorientierung und Lebensplanung junger Frauen und Männer und der Einfluss von Schule und Eltern  
Springer-Verlag, 2010.

**Phillips, Bernhard S.; Bodzenta, Erich**

Empirische Sozialforschung: Strategie und Taktik  
Springer-Verlag, 2013.

**Rolle, Stefanie:**

Work-Life-Balance als Zukunftsaufgabe: Personalbindung und Arbeitszufriedenheit im Kontext der Familienfreundlichkeit  
Diplomica Verlag, 2012.

**Rudelt, Sonja:**

Wertewandel, Trends und Konsumentenverhalten in der Freizeit und in der Familie  
diplom.de, 1999.

**Rupp, Erwin:**

Kraft mal Weg: ein Beitrag zur Geschichte der Fördertechnik  
Bau Verlag, 1963.

**Scholz-Stubenrecht, Werner; Worsch, Wolfgang:**

Redewendungen: Wörterbuch der deutschen Idiomatik  
Bibliographisches Institut GmbH, 2015.

**Staiger-Engel:**

Vereinbarkeit von Familie und Beruf in der Sozialwirtschaft: Notwendigkeit,  
Handlungsansätze und Beispiele guter Praxis  
Diplomica Verlag, 2013.

**Stopp, Udo:**

Betriebliche Personalwirtschaft: zeitgemäße Personalwirtschaft - Notwendigkeit für jedes  
Unternehmen  
expert verlag, 2006.

**Tischinger, Michael:**

Jeder Tag ist ein geschenktes Leben  
Kreuz Verlag, 2014.

**von Bismark, Wolf-Bertram:**

Das Vorschlagswesen: Von der Mitarbeiteridee bis zur erfolgreichen Umsetzung  
Rainer Hampp Verlag, 2000.

„Der Brockhaus in fünfzehn Bänden“

Band 1: A-Bau

Wissen Media Verlag, 1997.

Artikel und Broschüren:**Aargauer Zeitung**

Generation X, Y oder Z? Die az erklärt die Unterschiede

Juli 2016

URL: <https://www.aargauerzeitung.ch/wirtschaft/generation-x-y-oder-z-die-az-erklart-die-unterschiede-130389714>

aufgerufen am 17.03.2017.

**ABSOLVENTA**

XYZ – Generationen auf dem Arbeitsmarkt

Februar 2017

URL: <https://www.absolventa.de/karriereguide/tipps/xyz-generationen-arbeitsmarkt-ueberblick>

aufgerufen am 23.02.2017.

**AOK Bundesverband**

Deutschlands Studenten sind gestresst

November 2016

URL: [http://aok-bv.de/presse/pressemitteilungen/2016/index\\_17265.html](http://aok-bv.de/presse/pressemitteilungen/2016/index_17265.html),

aufgerufen am 07.02.2017.

**APuZ**

50 Jahre Gleichberechtigung

Juni 2008

URL: <http://www.bpb.de/system/files/pdf/303OVV.pdf>

aufgerufen am 24.02.2017.

**BertelsmannStiftung**

Deutschland wird immer älter

Dezember 2008

URL: <https://www.bertelsmann-stiftung.de/de/presse/pressemitteilungen/pressemitteilung/pid/deutschland-wird-immer-aelter/>

aufgerufen am 15.02.2017.

**Besser erklärt!**

Strukturwandel

Februar 2016

URL: <http://besser-erklart.de/strukturwandel/>

aufgerufen am 21.02.2017.

**BiBB**

Work-Life-Balance in Ausbildung und Studium

2013

URL: <https://www.bibb.de/veroeffentlichungen/en/publication/download/id/7009>,

aufgerufen am 07.02.2017.

**Bundesministerium für Bildung und Forschung**

Berufsbildungsbericht 2015

April 2015

URL: <https://www.bmbf.de/de/berufsbildungsbericht-1077.html>

aufgerufen am 20.02.2017.

**Deutscher Bundestag**

Sechster Bericht zur Lage der älteren Generation in der Bundesrepublik Deutschland  
 Altersbilder in der Gesellschaft  
 November 2010  
 URL: [dipbt.bundestag.de/doc/btd/17/038/1703815.pdf](http://dipbt.bundestag.de/doc/btd/17/038/1703815.pdf)  
 aufgerufen am 10.04.2017.

**DiePresse**

Der Unterschied zwischen Generation X und Y  
 Juli 2014  
 URL: <http://karrierenews.diepresse.com/home/karrieretrends/3843326/Der-Unterschied-zwischen-Generation-X-und-Y>  
 aufgerufen am 09.03.2017.

**HAUFE**

Wo Job und Privatleben verschmelzen  
 August 2015  
 URL: [https://www.haufe.de/personal/hr-management/work-life-blending-wo-job-und-privatleben-verschmelzen\\_80\\_313978.html](https://www.haufe.de/personal/hr-management/work-life-blending-wo-job-und-privatleben-verschmelzen_80_313978.html),  
 aufgerufen am 28.03.2017.

**NTV**

Warum ist das Geschlechterverhältnis 50:50?  
 März 2016  
 URL: <http://mobil.n-tv.de/wissen/frageantwort/Warum-ist-das-Geschlechterverhaeltnis-50-50-article15562771.html?service=amp>  
 aufgerufen am 17.02.2017.

**RP Online**

Sucht nach Sozialen Netzwerken-Gefährlicher als Alkohol und Zigaretten  
 April 2012  
 URL: <http://www.rp-online.de/leben/gesundheit/medizin/gefaehrlicher-als-alkohol-und-zigaretten-aid-1.2750470>  
 aufgerufen am 05.04.2017.

**Spiegel JOB**

Arbeit ist das halbe Leben - und was ist mit dem Rest?  
 April 2014  
 URL: <http://www.spiegel.de/karriere/spiegel-job-magazin-ueber-jobs-freunde-und-arbeitszeiten-a-964582.html>,  
 aufgerufen am 07.02.2017.

**Welt**

In Deutschland wird so wenig ausgebildet wie nie  
 April 2015  
 URL: <https://www.welt.de/politik/deutschland/article139601798/In-Deutschland-wird-so-wenig-ausgebildet-wie-nie.html>  
 aufgerufen am 19.02.2017.

**Zeit Online**

Zu wenig Krawall für die Frauenquote  
 Dezember 2015  
 URL: <http://www.zeit.de/karriere/beruf/2015-10/frauenquote-unternehmen-kritik-umsetzung>  
 aufgerufen am 27.02.2017.

**Zeit Online**

Selbstaussbeutung: Der Irr-Sinn der Arbeit

Januar 2017

<http://www.zeit.de/karriere/2017-01/selbstaussbeutung-arbeit-sinn-existenz-identitaet-alternative-gesellschaft>

aufgerufen am 09.02.2017.

Internetquellen:

<https://de.wikipedia.org/wiki/Arbeit>

aufgerufen am: 09.02.2017.

<http://www.duden.de/rechtschreibung/Arbeit>

aufgerufen am: 09.02.2017.

<http://www.duden.de/rechtschreibung/Leben>

aufgerufen am: 11.02.2017.

<http://www.duden.de/rechtschreibung/lexikalisch>

aufgerufen am: 12.04.2017.

[http://www.wie-sagt-man-](http://www.wie-sagt-man-noch.de/zitat/8920/erst+die+arbeit,+dann+das+vergnuegen..html)

[noch.de/zitat/8920/erst+die+arbeit,+dann+das+vergnuegen..html](http://www.wie-sagt-man-noch.de/zitat/8920/erst+die+arbeit,+dann+das+vergnuegen..html)

aufgerufen am: 12.02.2017.

<http://neueswort.de/fakultativ/>

aufgerufen am: 12.02.2017.

[http://www.duden.de/rechtschreibung/Balance\\_Gleichgewicht](http://www.duden.de/rechtschreibung/Balance_Gleichgewicht)

aufgerufen am: 13.02.2017.

[http://www.mein-gesundbrunnen.de/de/gesundheitsvorsorge/seele-](http://www.mein-gesundbrunnen.de/de/gesundheitsvorsorge/seele-geist/contentmappeseelischegesundheits2.html)

[geist/contentmappeseelischegesundheits2.html](http://www.mein-gesundbrunnen.de/de/gesundheitsvorsorge/seele-geist/contentmappeseelischegesundheits2.html)

aufgerufen am: 16.02.2017.

[https://www.uni-](https://www.uni-bielefeld.de/Benutzer/MitarbeiterInnen/Gesundheit/neu/stress_warnsignale.html)

[bielefeld.de/Benutzer/MitarbeiterInnen/Gesundheit/neu/stress\\_warnsignale.html](https://www.uni-bielefeld.de/Benutzer/MitarbeiterInnen/Gesundheit/neu/stress_warnsignale.html)

aufgerufen am: 16.02.2017.

<http://www.zeitbluten.com/news/work-life-balance-massnahmen/>

aufgerufen am: 18.02.2017.

<http://www.duden.de/rechtschreibung/Demografie>

aufgerufen am: 14.03.2017.

<https://service.destatis.de/bevoelkerungspyramide/>

aufgerufen am 16.02.2017.

<http://countrysimeters.info/de/Germany>

aufgerufen am 16.02.2017.

<http://www.cas-communities.de/loesungen/cas-alumni/alumni-management.html>

aufgerufen am 20.02.2017.

<https://de.statista.com/themen/98/familie/>  
aufgerufen am 28.02.2017.

[http://www.t-online.de/leben/familie/id\\_77450798/familie-so-lebt-die-deutsche-duchschnittsfamilie.html](http://www.t-online.de/leben/familie/id_77450798/familie-so-lebt-die-deutsche-duchschnittsfamilie.html)  
aufgerufen am 28.02.2017.

<https://www.hs-mittweida.de/webs/campusbuero/service-fuer-familien.html>  
aufgerufen am 01.03.2017.

<http://www.mittweida.de/stadt-erkunden/mittweida-in-zahlen/>  
aufgerufen am 03.03.2017.

<https://www.studis-online.de/StudInfo/hochschule.php?bundesland=13>  
aufgerufen am 02.03.2017.

<https://www.hs-mittweida.de/hochschule/portrait.html>  
aufgerufen am 01.03.2017.

<https://www.sport.hs-mittweida.de/leistungssport.html>  
aufgerufen am 04.03.2017.

<https://www.hs-mittweida.de/webs/campusbuero/familiengerechte-hochschule.html>  
aufgerufen am 01.03.2017.

<https://www.me.hs-mittweida.de/>  
aufgerufen am 05.03.2017.

<http://www.emba-medienakademie.de/news/feierliche-eroeffnung-des-neuen-medienzentrums-in-mittweida/>  
aufgerufen am 05.03.2017.

<https://www.wi.hs-mittweida.de/fakultaet.html>  
aufgerufen am 05.03.2017.

<https://www.wi.hs-mittweida.de/studium/studienangebote/bachelor-of-arts-betriebswirtschaft.html>  
aufgerufen am 05.03.2017.

<https://www.cb.hs-mittweida.de/>  
aufgerufen am 06.03.2017.

<https://www.inw.hs-mittweida.de/>  
aufgerufen am 06.03.2017.

<https://www.sw.hs-mittweida.de/>  
aufgerufen am 07.03.2017.

<https://www.forschung.hs-mittweida.de/forschungseinrichtungen-institute.html>  
aufgerufen am 07.03.2017.

<https://www.sport.hs-mittweida.de/sportangebot.html>  
aufgerufen am 07.03.2017.

<https://www.sport.hs-mittweida.de/sportangebot/fuer-studierende.html>  
aufgerufen am 07.03.2017.



<https://www.sport.hs-mittweida.de/sportstaetternutzung.html>  
aufgerufen am 06.03.2017.

<https://www.sport.hs-mittweida.de/leistungssport/erfolge-2016-2017.html>  
aufgerufen am 07.03.2017.

<http://www.tm-motorsport.net/>  
aufgerufen am 06.03.2017.

<http://www.radio-mittweida.de/>  
aufgerufen am 06.03.2017.

<http://www.theater-mittweida.de/>  
aufgerufen am 06.03.2017.

<https://www.hs-mittweida.de/webs/campusbuero/familiengerechte-hochschule.html?Size=xantqmhovxza%3Fprint%3D1>  
aufgerufen am 08.03.2017.

<https://www.hs-mittweida.de/webs/campusbuero.html>  
aufgerufen am 08.03.2017.

<https://www.hs-mittweida.de/webs/campusbuero/service-fuer-menschen-mit-behinderung-chronischer-erkrankung.html>  
aufgerufen am 08.03.2017.

<https://www.hs-mittweida.de/webs/campusbuero/service-fuer-menschen-mit-behinderung-chronischer-erkrankung/ausleihe-von-unterstuetzungsgegenstaenden.html>  
aufgerufen am 08.03.2017.

<https://www.hs-mittweida.de/webs/campusbuero/service-fuer-familien.html>  
aufgerufen am 08.03.2017.

<https://www.hs-mittweida.de/webs/campusbuero/chancengleichheit.html>  
aufgerufen am 08.03.2017.

<https://www.hs-mittweida.de/webs/campusbuero/gesundheit.html>  
aufgerufen am 08.03.2017.

<https://www.stefanux.de/wiki/doku.php/bwl/marktforschung/prim%C3%A4r/sekund%C3%A4r-forschung>  
aufgerufen am 06.03.2017.

[https://www.uni-due.de/imperia/md/content/soziologie/lehrmittel/6a\\_erhebung\\_befragung3.pdf](https://www.uni-due.de/imperia/md/content/soziologie/lehrmittel/6a_erhebung_befragung3.pdf)  
aufgerufen am 06.03.2017.

<http://qsf.e-learning.imb-uni-augsburg.de/node/744>  
aufgerufen am 07.03.2017.

<http://www.daswirtschaftslexikon.com/d/befragung/befragung.htm>  
aufgerufen am 07.03.2017.

<https://www.surveio.com/survey/d/F9C8C9X7A7M5K6B8O>  
aufgerufen am 07.03.2017.

<https://www.prospega.de/de/soziodemographische-daten>  
aufgerufen am 07.03.2017.

<http://www.online-research.de/erstellen/umfrage/skalenstruktur-im-fragebogen>  
aufgerufen am 10.03.2017.

<http://versuch.file2.wcms.tu-dresden.de/w/index.php/Ratingskalen>  
aufgerufen am 10.03.2017.

<http://www.tt.com/panorama/8771059-91/frauen-studieren-erfolgreicher-als-m%C3%A4nner.csp>  
aufgerufen am 24.04.2017.

<https://www.foodspring.de/magazine/warum-sport-gegen-stress-hilft>  
aufgerufen am 02.04.2017.

<http://arbeits-abc.de/warum-ist-freizeit-und-entspannung-nach-dem-job-so-wichtig-fuer-den-menschen>  
aufgerufen am 03.04.2017.

<http://www.mittweida.de/tourismus-kultur-leben/attraktionen-events/gefuehrte-touren/>  
aufgerufen am 03.04.2017.

<http://150jahre.hs-mittweida.de/?Size=0%3Fprint%3D1>  
aufgerufen am 05.04.2017.

[http://www.t-online.de/ratgeber/gesundheit/id\\_55717280/sid\\_45047294/si\\_3/was-sie-gegen-stress-tun-koennen.html](http://www.t-online.de/ratgeber/gesundheit/id_55717280/sid_45047294/si_3/was-sie-gegen-stress-tun-koennen.html)  
aufgerufen am 06.04.2017.

<http://www.zeitzuleben.de/5-tipps-zum-nein-sagen/>  
aufgerufen am 06.04.2017.

<http://www.onlinemarketing-praxis.de/social-media/was-ist-social-media-und-wie-wichtig-ist-es-fuer-unternehmen>  
aufgerufen am 05.04.2017.

<http://www.sprichwoerter-redewendungen.de/sprichwoerter/wer-zuerst-kommt-mahlt-zuerst/>  
aufgerufen am 24.04.2017.

<https://www.werlichter.de/2013/10/sinnige-geschichte-ein-glas-wasser/>  
aufgerufen am 17.04.2017.

<http://kulturliste-ratings.de/ueber-uns/>  
aufgerufen am 24.04.2017

<http://www.visualstatements.net/visuals/visualstatements/egal-was-ist-vergiss-nie-deine-familie-und-deine-wahren-freunde-denn-das-sind-die-einzigen-menschen-die-immer-hinter-dir-stehen-werden/>  
aufgerufen am 24.04.2017.

<http://www.spruch-des-tages.org/zitate/2567-es-ist-nicht-zu-wenig-zeit-die-wir-haben-sondern-es-ist-zu-viel-zeit-die-wir-nicht-nutzen>  
aufgerufen am 02.05.2017.

<https://ivanblatter.com/elefant-gegen-aufschieberitis/>  
aufgerufen am 02.05.2017.

<http://www.zitate-online.de/literaturzitate/allgemein/19683/man-muss-dem-koerper-gutes-tun-damit-die.html>  
aufgerufen am 03.05.2017.

<https://studentenwerk-freiberg.de/mittweida/essen-trinken/mensavital/>  
aufgerufen am 03.05.2017.

# Anlagen

Fragebogen

## **Fragebogen zum Thema:**

### **"Work-Life-Balance" im Studium an der Hochschule Mittweida**

Sehr geehrte Studierende,

im Rahmen meiner Bachelorarbeit führe ich eine Umfrage zum Thema "Work-Life-Balance" im Studium an der Hochschule Mittweida durch.

Die Beantwortung der Umfrage dauert maximal 5 Minuten.

Ich würde mich sehr freuen, wenn ihr mich bei diesem Vorhaben unterstützt.

Bitte füllt die nachfolgenden Fragen gewissenhaft aus. Es gibt keine richtigen oder falschen Antworten. Versucht bitte alle Fragen zu beantworten und wählt jeweils die Alternative aus, die am ehesten zu euch passt. Die Befragung und Auswertung erfolgt natürlich völlig anonym.

Vielen Dank für eure Teilnahme.

Mit freundlichen Grüßen

N.Drotziger

**1. Wie alt sind Sie?**

- ☐ 18-20
- ☐ 21-25
- ☐ 26-30
- ☐ 30+

**2. Welches Geschlecht haben Sie?**

- ☐ Männlich
- ☐ Weiblich

**3. Wie ist Ihr Familienstand?**

- ☐ Single
- ☐ Alleinerziehend
- ☐ Partnerschaft/Ehe
- ☐ Partnerschaft/Ehe mit Kind/er

**4. Welchen Studienabschluss streben Sie zurzeit an?**

- ☐ Bachelor
- ☐ Master
- ☐ Diplom

**5. Welche Fakultät besuchen Sie?**

- ☐ Ingenieurwissenschaften
- ☐ Computer- und Biowissenschaften
- ☐ Wirtschaftsingenieurwesen
- ☐ Soziale Arbeit
- ☐ Medien

**6. Wohnen oder fahren Sie nach/in Mittweida?**

- ☐ ich wohne in Mittweida
- ☐ ich fahre jeden Tag mit dem Auto nach Mittweida
- ☐ ich fahre jeden Tag mit den öffentlichen Verkehrsmitteln nach Mittweida

**7. Wie lange fahren Sie zur Hochschule?**

- ☐ Ich fahre gar nicht
- ☐ unter 30 min
- ☐ unter 60 min
- ☐ über 60 min

**8. Besuchen Sie Ihre Seminare und Vorlesungen im Studium regelmäßig?**

- ☐ Ja, ich besuche beide regelmäßig
- ☐ nur Seminare
- ☐ nur Vorlesungen
- ☐ wie ich Lust habe

**9. Unterscheiden Sie dabei zwischen Pflicht-und Fakultativen Veranstaltungen?**

- ☐ Ja
- ☐ Nein

**10. Wie viel Zeit investieren Sie insgesamt in die Vor- und Nachbereitung der täglichen Lehrveranstaltungen?**

- ☐ gar keine
- ☐ bis zu 30 min
- ☐ bis zu 60 min
- ☐ mehr als 60 min

**11. Erhalten Sie bei Fragen, Hilfe und Unterstützung von den Dozenten?**

- ☐ Ja
- ☐ Nein

**12. Welche Einstellung haben Sie zu Ihrem Studium?**

- ☐ Ich möchte der/die Beste sein
- ☐ Ich bin mit dem Durchschnitt zufrieden
- ☐ Hauptsache bestehen
- ☐ Studium nur als Übergangslösung

**13. Wie oft fühlen Sie sich gestresst?**

- ☐ ständig
- ☐ gelegentlich
- ☐ selten
- ☐ gar nicht

**14. Welchen Freizeitaktivitäten/Hobbys gehen Sie neben Ihrem Studium nach?**

- ☐ Sport
- ☐ Kultur
- ☐ Genussmittel/Party
- ☐ Freunde/Familie
- ☐ Informationstechnik

**15. Wenn Ja, wie viel Stunden am Tag?**

- ☐ bis zu 1 h
- ☐ 1-2 h
- ☐ 2-4 h
- ☐ 4-6 h
- ☐ über 6 h

**16. Denken Sie bei Ihren Freizeitaktivitäten an Ihr Studium?**

- ☐ Ja, immer
- ☐ manchmal in der Prüfungsphase
- ☐ Überhaupt nicht

**17. Wie viel Stunden am Tag verbringen Sie an ihrem Handy/Social Media?**

- ☐ bis zu 1 h
- ☐ 1-2 h
- ☐ 2-4 h
- ☐ 4-6 h
- ☐ über 6 h

**18. Wie wichtig sind Ihnen folgende Dinge:**

- ☐ Familie/Freunde
- ☐ Freizeit
- ☐ Karriere
- ☐ Geld

**19. Haben Sie geregelte Essenszeiten und nehmen Sie sich dafür Zeit?**

- ☐ Ja, ich versuche es
- ☐ Nein, wenn ich überhaupt daran denke, esse ich nebenbei
- ☐ Je nach Zeitdruck

**20. Denken Sie, dass die Work-Life-Balance abhängig vom Geschlecht ist?**

- ☐ Ja
- ☐ Nein

**21. Sind Sie mit den Sport- und Freizeitangeboten, der Kinderbetreuung oder auch der Chancengleichheit an der Hochschule zufrieden?**

- ☐ Ja
- ☐ Nein

**22. ...wenn nein, was würden Sie sich wünschen/verändern?**



Geben Sie hier Ihre Antwort ein.



# Selbstständigkeitserklärung

Hiermit erkläre ich, dass ich die vorliegende Arbeit selbstständig und nur unter Verwendung der angegebenen Literatur und Hilfsmittel angefertigt habe.

Stellen, die wörtlich oder sinngemäß aus Quellen entnommen wurden, sind als solche kenntlich gemacht.

Diese Arbeit wurde in gleicher oder ähnlicher Form noch keiner anderen Prüfungsbehörde vorgelegt.

Mittweida, den 23.05.2017

Nick Drotziger